DR. STEPHEN T. CHANG

SISTEMUL COMPLET DE AUTOVINDECARE

Exercițiile daoiste interne

ROM DIRECT IMPEX

DR. STEPHEN T. CHANG

ȘISTEMUL COMPLET DE AUTOVINDECARE

Exercițiile daoiste interne

Traducător: Mariana Petrişor

Tehnoredactare computerizată: Vlad Cuza

COPYRIGHT 1994 DMIC - France
Drepturile versiunii în limba română aparţin editurii Rom Direct Impex srl
ISBN 973-96341-7-6

Cuvânt înainte

Există puţine lucrări de care un editor să poată fi mândru. Lucrarea doctorului Chang face parte din această categorie.

În domeniul sănătăţii, puţine metode conduc la rezultate atât de uimitoare prin exerciţii atât de simple.

Iată de ce vă cer să încercaţi. Lăsaţi scepticismul la o parte, şi chiar dacă filozofia chineză vă este complet necunoscută, faceţi aceste exerciţii. În mod regulat. Timp de trei săptămâni.

Vă promit rezultate care vor depăşi până şi speranţele dumneavoastră cele mai optimiste. Miile de scrisori de recunoştinţă ale cititorilor care v-au precedat stau mărturie.

Iar dacă veţi fi avut rezultate bune, faceţi cunoscută această lucrare şi celor care vă înconjoară. Sănătatea nu este oare averea noastră cea mai de preţ? Dăruindu-le sănătate celor care vă sunt apropiaţi, le daţi o dovadă de afecţiune şi de dragoste.

Cu cele mai bune urări de sănătate,

Christian H. Godefroy,
editor
Preşedinte al Comitetului de lectură
şi Fondator al Editurii Godefroy

Mulţumiri

Autorul mulţumeşte din inimă persoanelor următoare pentru sprijinul şi pentru ajutorul lor:

Vera Brown

Helena Chang

Shirley Dahn

Mako Hayamizu

Sam Mathew

Ed McLean

Rick Miller

Dr. Bjorn Overbye

Grace Roessler. Ph. D.

Dr. Cecila Rosenfeld

Eugene Schwartz

Leonard Worthington. J.D.

Autorul

Stephen Thomas Chang este un savant de reputaţie internaţională. Bunica sa a fost un excelent medic, al cărei tată a fost medicul personal al împărătesei Chih Shee (Zhi Shi)[1] şi primul ambasador al Chinei în Regatul Unit. Doctorul Chang a studiat medicina chineză şi medicina occidentală. În afară de diploma în medicină, el este şi titularul unui doctorat în drept, al unui doctorat în filozofie şi al unui doctorat în teologie. Dr. Chang ţine conferinţe în întreaga lume despre unele aspecte ale daoismului, fiind şi fondatorul fundaţiei Dao. Este de asemenea autorul următoarelor lucrări:

The Complete Book of Acupuncture

The Great Tao

The Tao of Sexology

The Tao of Management

şi

The Tao of the Healing Diet: Secret of a Thin Body

Mai multe dintre aceste cărţi au fost traduse în zece limbi.

1. În textul prezentei traduceri românești, s-a păstrat, în cazul cuvintelor chinezești, ortografia folosită în varianta franceză a textului (după care s-a făcut traducerea). Am adăugat însă, între paranteze, ori de câte ori existau diferențe, variantele cuvintelor respective în transcrierea chineză internațională "pinyin". (Nota traducătorului).

Prefață

Profit de ocazia care îmi este oferită aici pentru a mulțumi fiecăruia dintre distinșii mei cititori care și-au procurat lucrările mele începând cu anul 1978. Apreciez foarte mult acest sprijin continuu, însoțit tot timpul de mii de scrisori de apreciere sau în care mi se cer informații. În ceea ce privește aceste scrisori, țin să prezint scuzele mele tuturor celor cărora nu am avut încă timp să le răspund. Îmi permit să anunț tuturor acestor persoane, ca și celor interesați de lucrările mele, că am scris o nouă carte care va reuși în mod sigur să răspundă unui număr mare din întrebările lor și să le satisfacă setea de a ști. Pentru a da posibilitatea cititorilor să observe toate detaliile care vin să se adauge unui număr foarte mare de tehnici de vindecare și de noi concepte, apreciind astfel corecturile aduse vechiului text, am hotărât să schimb titlul lucrării mele și să o intitulez **Sistemul complet de autovindecare** (în loc de **Cartea exercițiilor daoiste interne**). Așa încât lucrarea de față nu se mulțumește să vă facă să descoperiți o singură încăpere, ea deschide larg ușa către întreaga casă. Această lucrare este rodul a patruzeci de ani de cercetări meticuloase. Am avut grijă să notez experiențele și detaliile cele mai grăitoare pentru a mă asigura că tehnicile conținute în această carte sunt:

- oglindirea absolută a autenticelor învățături daoiste (ca, de exemplu, principiul unității dintre corp și spirit)
- absolut științifice
- experimentate și având reputația de a poseda o mare valoare terapeutică
- complet naturale (nici un echipament sau accesoriu- care să producă dezechilibre în organism- nu este necesar)
- absolut sigure (fără nici cel mai mic efect secundar) și libere față de orice constrângere de spațiu și timp.

Sper sincer că veți aprecia această carte și că veți profita din plin de binefacerile pe care învățămintele pe care le conține le pot avea asupra sănătății dumneavoastră. Sper ca ea să-i îmbogățească pe cei avizi de cunoștințe și să-i aline pe cei ce suferă de tulburări ale sănătății.

Stephen T. Chang

Tablă de materii

Cuvânt înainte V

Mulţumiri VII

Autorul VIII

Prefaţă IX

Introducere XV

PARTEA ÎNTÂI- PRINCIPII SUBIACENTE

1. DAOISMUL 3

Dao al filozofiei 5

Dao al revitalizării 5

Dao al alimentaţiei echilibrate 6

Dao al alimentelor uitate 7

Dao al artei vindecării 8

Dao al înţelepciunii sexuale 9

Dao al perfectei stăpâniri de sine 9

Dao al succesului 10

2. TEORIA ENERGIEI 13

Natura energiei 14

Energia şi corpul uman 15

3. TEORIA CIRCULAŢIEI ENERGIEI 19

4. TEORIA CELOR ŞAPTE GLANDE 23

5. TEORIA NERVILOR 29

PARTEA A II-A - A TRĂI CU ÎNTREGUL CORP
6. EXERCIŢIILE DAOISTE INTERNE 33
Teoria celor cinci elemente 35
Cele cinci exerciţii inspirate de animale 37
Cele opt exerciţii direcţionale 45
Cele douăsprezece exerciţii ale Zodiacului 51
Cele douăsprezece exerciţii pentru nervi 60
Exerciţiul cerbului pentru bărbaţi 66
Instrucţiuni pentru exerciţiul cerbului pentru bărbaţi 68
Exerciţiul cerbului pentru femei 72
Instrucţiuni pentru exerciţiul cerbului pentru femei 73
Exerciţiul Cocorului 77
Instrucţiuni pentru exerciţiul Cocorului 80
Exerciţiul Cocorului în poziţia în picioare 82
Exerciţiul plexului solar 84
Exerciţiul broaştei ţestoase 88
Instrucţiuni pentru exerciţiul Broaştei ţestoase 89
Combinarea exerciţiilor Cerbului, al Cocorului şi al Broaştei ţestoase 90
Poziţia aşezat 91
Poziţia în picioare 93
Mersul 94
Poziţia adormit 94
Exerciţiul de masaj al capului 95
Exerciţiul ochilor 95
Exerciţiul nasului 99
Exercitiul urechilor sau "A bate toba cerească" 101
Exerciţiul gurii 102
Exerciţiul de frecare a feţei 104
Exerciţiul tiroidei 104
Tehnici de calmare a durerii 105

Exerciţii ale mâinilor, braţelor şi trunchiului 106
Exerciţiul plămânilor 108
Exerciţiul inimii 110
Exerciţiul regiunii abdominale 112
Exerciţiul de slăbire 113
Exerciţiul pentru vindecarea stomacului 116
Exerciţiul ficatului 117
Exerciţiul rinichilor 118
Exerciţiul pentru şale 119
Exerciţiul de adorare a soarelui 120
Exerciţiul părţii inferioare a corpului şi al glandelor sexuale 121
Întinderea corpului şi mişcarea degetelor de la picioare 123
Relaxarea organelor interne 124
Frecarea braţelor şi a gambelor: masajul meridianelor 125
PARTEA A III-A - UN MOD DE VIAŢĂ SUPERIOR
7. EXERCIŢII DAOISTE DE MEDITAŢIE, DE CONTEMPLAŢIE
ŞI DE RESPIRAŢIE 133
Meditaţia pe meridiane 134
Exerciţii de contemplare şi de meditaţie 144
Exerciţii de respiraţie 148
Cocorul pe dos I 148
Cocorul pe dos II 150
Respiraţia oaselor 150
Exerciţii de respiraţie energizante şi relaxante 151
Exerciţii de purificare a creierului 152
Purificarea creierului I 153
Purificarea creierului II 155
8. RESPIRAŢIA NEMURITOARE:
MICUL ŞI MARELE CICLU CEREŞC 157
Micul ciclu ceresc 159

Marele ciclu ceresc 160
PARTEA A IV-A - UN NOU ÎNCEPUT:
A-ŢI CUNOAŞTE PROBLEMELE ŞI A LE GĂSI SOLUŢII
9. PRESCRIPŢII DAOISTE 165
10. CONCLUZII 175

INTRODUCERE

Ne petrecem întreaga viaţă satisfăcând două nevoi fundamentale care ne menţin în viaţă, ne hrănesc, ne revitalizează şi ne permit să trăim mai mult:

1. consumaţia (băutul, mâncatul, etc)

2. mişcarea

   a. "mişcarea" spiritului (gândirea)

   b. "mişcarea" corpului (respiraţia şi alte funcţii ale organelor şi membrelor noastre)

   c. activitatea sexuală.

Viaţa încetează de îndată ce una sau alta dintre aceste nevoi nu este satisfăcută pe deplin sau în mod adecvat. Dacă suntem lipsiţi de substanţe nutritive, organismul nostru nu va putea supravieţui decât aproximativ zece zile. Dacă nu ne procurăm o cantitate adecvată de substanţe nutritive, el va trăi mai puţin. Pe de altă parte, dacă ne vom lipsi corpul de mişcare, el se va atrofia. Iar dacă vom neglija anumite mişcări esenţiale, el va slăbi. Bazându-se pe această ultimă premiză, vechii daoişti au creat principiul dao al revitalizării, adică o filozofie şi o metodă de gândire, de respiraţie, de mişcare.

Principiul Dao al revitalizării este un sistem fondat pe anumite exerciţii mentale şi fizice care constituie ceea ce numim "exerciţiile daoiste interne". Aceste exerciţii, care au puterea de a vindeca şi de a energiza organele noastre interne sunt secretul tinereţii, al sănătăţii şi al imunităţii faţă de boală. Binefacerile lor decurg din încetinirea organismului, din armonia, din liniştea, precizia, simplitatea şi accentuarea a tot ceea ce este interior.

Exerciţiile doaiste interne sunt exact contrariul exerciţiilor fizice convenţionale. Aceste exerciţii convenţionale - ca fotbalul, boxul, gimnastica, halterofilia, yoga sau artele marţiale - ne permit poate să ne înfrumuseţăm corpul; dar acest lucru este cel mai adesea realizat în detrimentul rezervelor de energie ale organelor noastre interne, ceea ce ne face vulnerabili la tot felul de boli şi provoacă îmbătrânirea prematură a organismului nostru. Oboseala, stresul, efortul, durerea şi contorsiunile pe care le cer exerciţiile fizice convenţionale tulbură funcţiile delicate ale organelor noastre interne. Şi cum organele noastre interne sunt cele ce asigură buna funcţionare a proceselor de regenerare a organismului, luptând totodată şi împotriva agenţilor susceptibili de a provoca boala, orice perturbare a funcţiilor lor micşorează capacitatea organismului de a înlocui celulele îmbătrânite şi uzate şi de a combate microbii şi viruşii. De fapt, organele interne fac ceea ce muşchii dezvoltaţi sunt incapabili să facă: să protejeze organismul împotriva îmbătrânirii şi a bolii. Exerciţiile daoiste interne protejează, vindecă şi energizează organele interne. Iar când acestea sunt sănătoase, corpul este în mod natural frumos.

Tradiţia ne spune că exerciţiile daoiste interne au fost inventate de Împăratul galben care a fost unul dintre fondatorii ştiinţei şi filozofiei vieţii şi a longevităţii numite daoism. În limba chineză, principiul dao al revitalizării se numeşte "YANG SHENG SHU". Termenul traduce realizarea unei lungi vieţi sănătoase şi fericite cu ajutorul practicării exerciţiilor mentale şi fizice care previn şi vindecă toate afecţiunile, inversează procesul de îmbătrânire şi stimulează toate funcţiile organismului.

Binefacerile principiului Dao al revitalizării sunt cunoscute şi apreciate de şase mii de ani. Atunci când Împăratul Galben şi-a data seama de imensul potenţial medical al principiului dao al revitalizării, el l-a numit "cea mai importantă dintre toate terapiile". În DAO-TE-KING (DAO DE JING), marele înţelept LAO-TSEU (LAO ZI) vorbeşte despre principiul dao al revitalizării ca despre cea mai bună metodă terapeutica pentru a favoriza şi a prelungi viaţa. Principiul dao al revitalizării care era eficient şi în epoca în care învăţăturile sale erau încă fragmentate şi dezorganizate, a numărat întotdeauna foarte mulţi adepţi.

Există numeroase versiuni ale principiului dao al revitalizării; fiecare dintre aceste versiuni poartă un nume distinct şi foarte descriptiv. Şi totuşi nici una dintre ele nu poartă un nume care să poată traduce precis adevărata semnificaţie şi funcţia reală a principiului dao al revitalizării. Exista, de exemplu, TAO-YIN (DAO-YIN) al cărui nume descrie întrebuinţarea gândirii, a anumitor instrumente şi a anumitor exerciţii fizice pentru a conduce circulaţia energiei în organism şi a vindeca astfel orice afecţiune. Această versiune a principiului dao al revitalizării este în momentul de faţă foarte populară în Japonia unde este numită DO-IN (DE YIN). Întâlnim centre de învăţare a DO-IN (DE YIN) în toate centrele urbane mari, în oraşe, la sate. Membrii acestor centre se întâlnesc odată sau de mai multe ori pe săptămână pentru a se ajuta sau pentru a se încuraja în practicarea metodelor selecţionate ale DO-IN (DE YIN), metode care au puterea de a preveni sau a vindeca boala. Forma principiului dao al revitalizării populare în China se numeşte CHI-KUNG (JI GONG) sau NEI-KUNG (NEI GONG). Termenul CHI-KUNG înseamnă "exerciţii respiratorii" sau "exerciţii energizante", în timp ce NEI-KUNG înseamnă "exerciţii interne".

Doctorul PAO-LING (BAO LING) a realizat în China un studiu ştiinţific asupra versiunii CHI-KUNG. Cercetările sale, ale căror rezultate au fost publicate în Guolin Research Report,

se refereau la 2873 pacienţi suferind de cancer în fază terminală. Aceşti bolnavi au participat la o experienţă de tratare a cancerului cu ajutorul unei terapii CHI-KUNG (JI GONG). După şase luni, circa 12% dintre pacienţi erau vindecaţi în timp ce 47% dădeau semne de ameliorare clară a stării lor de sănătate. Restul pacienţilor nu au înregistrat nici o ameliorare. O altă experienţă, realizată cu ajutorul elevilor, a fost realizată pentru a testa o anumită parte din CHI-KUNG (JI GONG): exerciţiile pentru ochi. În timpul acestei experienţe, exerciţiile respective au fost însoţite de muzică şi instrucţiuni comunicate prin interfon. Oricât de ciudat ni se va părea, aceste exerciţii au avut ca rezultat reducerea numărului de cazuri de miopie, de presbiţie şi aite afecţiuni ale ochilor. Diferite alte experienţe, realizate cu ajutorul terapiei CHI-KUNG (JI GONG) au demonstrat că aceasta acţiona rapid şi eficient pentru a stopa alergiile sinusurilor, hemoroizii şi problemele de prostată şi pentru a încetini îmbătrânirea. În toate spitalele şi în toate clinicile din China, ca de altfel şi în organizaţiile de sănătate, terapia CHI-KUNG este mult mai frecvent întrebuinţată decât toate celelalte forme de tratament, cum ar fi chimioterapia, chirurgia şi acupunctura. Întreaga ei eficienţă constă, se pare, în capacitatea de a vindeca şi de a preveni boala.

În Statele Unite, dr. Cecilia Rosenfeld a efectuat un studiu ştiinţific asupra exerciţiilor daoiste interne. După ce a efectuat ea însăşi exerciţiile interne şi a constatat o reală ameliorare a stării sale de sănătate, dr.Rosenfeld a decis să prescrie aceste exerciţii pacienţilor săi. Le-a explicat cum să le facă şi, în mai puţin de o săptămână, 80% dintre ei au afirmat că au obţinut rezultate pozitive. A angajat apoi opt infirmiere care ştiau nu numai să execute corect exerciţiile daoiste interne ci puteau, de asemenea, să-i înveţe pe pacienţi cum să le execute iar apoi să asigure supravegherea progreselor lor. După ce îşi examina pacienţii şi le prescria exerciţiile interne adecvate, dr. Rosenfeld îi încredinţa infirmierelor. Cea mai mare parte a pacienţilor au semnalat imediat că observaseră o ameliorare a stării lor de sănătate, fără dureri sau disconfort, iar infirmierele, ele însele au declarat că se simţeau pline de energie după o zi întreagă în care făcuseră demonstraţii de exerciţii. Una dintre ele a exprimat astfel aprecierea ei asupra exerciţiilor: "Înainte, viaţa unei infirmiere nu era prea veselă. Ne petreceam zilele înconjurate de boală, de suferinţă, de durere şi de moarte. Nu auzeam decât văicăreli. Nici un pacient nu ne chema să ne spună, de exemplu, "Ce zi frumoasă!". Iar după ce lucram în picioare o zi întregă eram frânte. De când am început însă să întrebuinţăm exerciţiile daoiste interne, pe care le repetăm de o sută de ori pe zi, suntem pline de energie chiar şi după o zi de muncă! Avem atâta chef şi atâta vitalitate încât parcă nu le mai putem suporta!"

Date fiind rezultatele extraordinare pe care le produc exerciţiile daoiste interne, ele suscită în prezent un mare interes în universităţi, colegii, facultăţi de medicină, spitale ca şi în rândurile marelui public.

Cum se explică aceste rezultate miraculoase?

Se spune că prevenirea, care este una dintre ideile de bază ale principiului dao al revitalizării, constituie una dintre cheile eficienţei exerciţiilor daoiste interne: dacă nu apar tulburări minore ale sănătăţii, atunci nu vor apărea nici tulburări grave şi astfel organismul nu va muri înainte de vreme. Scopul principal al principiului dao al revitalizării este de a ajuta oamenii să-şi prelungească viaţa.

Principiul dao al revitalizării nu este un sport. El nu este conceput pentru a ne antrena într-o competiţie oarecare şi a ne obliga să facem mişcări obositoare - ceea ce provoacă în mod inevitabil stres sau tensiuni şi o pierdere de energie, adică exact ceea ce ne scurtează viaţa. El nu este, în acelaşi timp, nici o formă de artă marţială. Contrar celor ce se întâmplă în cazul unor discipline ca kung-fu sau karate (sau altele de acelaşi gen), nu este vorba de a întrebuinţa aici tensiuni sau mişcări epuizante. Deşi mişcările din TAI-CHI CHUAN (TAI QI JUAN) par foarte lente, ele fac totuşi să apară tensiuni, pentru că TAI-CHI CHUAN (TAI QI JUAN) era la origine o tehnică de luptă. Există totuşi un aspect al TAI-CHI CHUAN (TAI QI JUAN) care îl apropie de principiul dao al revitalizării: unitatea dintre corp şi spirit. În sfârşit, principiul dao al revitalizării nu este yoga în sensul strict al termenului, pentru că el nu impune corpului o serie de contorsiuni, de poziţii şi de mişcări de flexiune şi de întindere. El nu este nici o formă de meditaţie pentru că formele de meditaţie cele mai practicate îşi propun să facă "gol" în spirit, adică să-l "dezactiveze". Nu ne putem goli spiritul pentru că însuşi faptul de a-ţi propune s-o faci constituie o activare a spiritului.

Principiul dao al revitalizării pune accentul nu pe dezvoltarea externă, ci pe dezvoltarea internă. La început, practicarea principiului dao al revitalizării este puternic orientată spre mişcarea fizică; pe măsură însă ce se progresează, mişcarea fizică este abandonată încetul cu încetul pentru a se realiza o concentrare asupra mişcării interne. Aşa încât un practicant destul de avansat va putea rămâne în imobilitate, dar va deborda de vitalitate şi va fi foarte activ interior. Orice practică care nu se bazează pe dimensiunea internă a mişcării nu este principiu dao al revitalizării.

Întreaga forţă a acestui principiu rezidă în marea sa flexibilitate. Orice persoană, oricare i-ar fi vârsta, starea de sănătate sau boala de care suferă, poate executa exerciţiile daoiste interne pe care le doreşte oriunde şi oricând, fără să aibă nevoie de nici un accesoriu. Întrebuinţate în mod adecvat, tehnicile principiului dao al revitalizării pot transforma procesul metabolic cel mai fundamental, adică respiraţia, într-o terapie deosebit de eficientă. În plus, faptul că suntem pe deplin conştienţi de starea noastră de spirit şi de mişcarea corpului nostru constituie, de asemenea, o formă potenţială de terapie.

Rezultatele reconfortante pe care le putem obţine prin practicare sinceră şi dezinteresată a diferitelor exerciţii daoiste interne - oricare ar fi acestea - sunt suficiente pentru a face să se nască în noi un fel de fervoare care va putea să ne transporte către alte piscuri de înţelegere a lumii şi de dezvoltare spirituală.

Atunci când faceţi exerciţii externe,
trebuie să faceţi şi exerciţii interne.

Dar atunci când faceţi exerciţii interne,
vă puteţi permite să uitaţi exerciţiile **externe.**

PARTEA ÎNTÂI

PRINCIPII SUBIACENTE

1

Daoismul

Sistemul complet de autovindecare: exerciţiile daoiste interne este o lucrare care abordeaza un aspect particular al filozofiei mereu actuale a daoismului. Daoismul este cea mai veche religie din lume. Fondatorul ei, Lao-Tseu (LAO ZI), fără îndoială cel mai bine cunoscut şi cel mai important dintre înţelepţii daoişti, a scris un tratat intitulat DAO-TE-KING care a constituit temelia pe care aveau să se sprijine cei opt stâlpi ai daoismului. Această lucrare este înainte de orice un tratat de politică şi o reprezentare teoretică a daoismului, aşa cum poate fi ea concepută de un spirit iluminat. Formularea aspectelor practice şi funcţionale a fost lăsată pe seama altor înţelepţi, în special a Împăratului Galben. În afară de filozofia şi doctrinele fundamentale ale daoismului, bătrânii învăţaţi daoişti au instituit numeroase tehnici având ca scop să transforme şi să imortalizeze corpul fizic. Astfel, au apărut în cele din urmă cei **opt stâlpi ai daoismului**. Cei opt stâlpi ai daoismului, care sunt cele opt ramuri ale gândirii şi ale practicii daoismului, sunt reprezentaţi de cele opt trigrame ale PA-KUA (BA GUA) sau simbolul daoismului. Exerciţiile daoiste interne reprezintă unul dintre stâlpii daoismului.

FIG.1 PA-KUA (BA GUA - Simbolul Daoismului) Cele opt trigrame (orientate în opt direcţii diferite în jurul simbolului YIN-YANG) reprezintă cei opt stâlpi ai daoismului.

Multe învăţăminte ale daoismului au rămas secrete timp de secole. Iată de ce, înainte de a începe să tratăm în detaliu exerciţiile daoiste interne, ni se pare indicat să prezentăm lista celor opt stâlpi ai daoismului şi o scurtă prezentare a fiecăruic.

1. Dao al filozofiei
2. Dao al revitalizării
3. Dao al alimentaţiei echilibrate
4. Dao al alimentelor uitate
5. Dao al artei vindecării
6. Dao al înţelepciunii sexuale
7. Dao al stăpânirii de sine
8. Dao al succesului

DAO AL FILOZOFIEI

Dao al filozofiei ne face să descoperim logica care sub-întinde desfăşurarea vieţii precum şi scopul destinului. El reprezintă o serie de linii directoare pe care le putem întrebuinţa individual sau colectiv pentru a cunoaşte succesul şi a ne înălţa spiritual. Bazat pe descoperirea spirituală a unor legi universale ascunse, însă absolut manifeste şi fiabile, dao al filozofiei ne pune la dispoziţie informaţii amănunţite despre metodele prin care putem conduce şi stimula dezvoltarea socială în general şi bunăstarea noastră individuală.

DAO AL REVITALIZĂRII

Acest dao face obiectul lucrării de faţă care are scopul de a expune într-un mod clar teoria şi practica principiului dao al revitalizării.

Exerciţiile daoiste interne orientează puterea noastră naturală de vindecare către anumite glande şi organe interne, fapt care stimulează organismul, echilibrează nivelul de energie şi îmbunătăţeşte activitatea organelor interne, în scopul de a vindeca şi mai ales de a preveni boala. Pentru a fi cât mai scurt, exerciţiile daoiste interne vizează înainte de toate să favorizeze longevitatea.

Există trei categorii de exerciţii daoiste interne.

Prima categorie cuprinde exerciţiile concepute pentru a ne învăţa postura pe care trebuie să o adoptăm pentru a ne aşeza, a ne întinde, a merge şi a munci, astfel încât să favorizăm vindecarea. Aceste exerciţii sunt: cele cinci exerciţii inspirate de animale, cele opt exerciţii direcţionale, cele douăsprezece exerciţii ale Zodiacului şi cele douăsprezece exerciţii pentru nervi, la care se adaugă exerciţiile de bază, adică: exerciţiul Cerbului, exerciţiul Cocorului şi exerciţiul Broaştei ţestoase.

Cea de-a doua categorie cuprinde exercițiile de meditație pe meridiane și exercițiile de contemplare daoistă. Artă de vindecare absolut extraordinară, meditația pe meridiane este practicată în scopul de a regla, de a echilibra și de a ridica nivelul de energie al organismului. Meditând asupra canalelor de circulație energetică din organism, care se numesc mai precis meridiane, putem să urmărim energia care le traversează și să le repartizăm într-un mod mai echilibrat în întregul nostru organism. Intelectul, corpul și spiritul sunt atunci perfect integrate și noi ne simțim perfect înviorați.

În timp ce tehnicile de acupunctură și de acupresiune - care s-au născut din meditația pe meridiane- sunt utilizate pentru a veni în ajutorul celorlalți, meditația pe meridiane constituie o tehnică de autovindecare.

A treia categorie de exerciții de vindecare se bazează pe tehnici de respirație care energizează organismul. Aceste tehnici permit organismului să absoarbă energie prin punctele de acupunctură situate pe meridianele care traversează corpul. Respirația energizantă constituie o etapă vitală către autovindecare și stabilirea unor legături indestructibile cu energia care scaldă întregul univers.

DAO AL ALIMENTAȚIEI ECHILIBRATE

În orice regim alimentar, echilibrul dintre aciditate și alcalinitate este foarte important pentru că alimentele care au un pH echilibrat se alterează mult mai încet, ceea ce înseamnă că cel ce le consumă poate profita de o cantitate maximală de substanțe nutritive pe care ele le pot procura. Pe scurt, atunci când alimentele pe care le consumăm nu au un pH echilibrat, ele se alterează imediat ce au pătruns în sistemul digestiv astfel încât, în loc să profităm de substanțele nutritive cuprinse în aceste alimente, organismul absoarbe otrăvurile produse prin alterare. (Este de ajuns să aruncați o privire în spatele unui restaurant pentru a constata modul în care se alterează hrana într-o ladă de gunoi. Și cum această hrană reprezintă resturile a ceea ce a fost servit clienților cu puțin timp înainte, putem trage concluzia că ceea ce desparte partea din față a unui restaurant de partea sa din spate este un simplu zid și un interval de câteva ore.) Nu am mânca pentru nimic în lume -cu bună știință- hrana provenind dintr-o ladă de gunoi pentru că știm că otrăvurile pe care ea le conține ne-ar îmbolnăvi. Și totuși consumăm gunoaie ori de câte ori consumăm alimente fără să ne sinchisim de echilibrul pH-ului lor. (Mirosul urât al gurii este adesea semnul unor alimente care sunt pe cale să se altereze în stomac.) Pentru o expunere completă asupra principiului dao al alimentației, vă rog să consultați lucrarea intitulată *Tao of Healing Diet: Secrets of Thin Body*.

DAO AL ALIMENTELOR UITATE

Ne place foarte mult să fim satisfăcuţi şi mulţumiţi de alimentele pe care le mâncăm; apreciem mult prezentarea, mirosul şi gustul mâncărurilor pe care le servim în fiecare zi. Şi totuşi alimentele pe care le mâncăm nu ne procură suficiente substanţe nutritive pentru a ne menţine starea bună de sănătate. Trebuie să le adăugăm alimente mai puternice, cum ar fi plantele aromatice, care constituie al doilea nivel al alimentaţiei, adică Dao al alimentelor uitate.

Daoiştii au studiat secole de-a rândul proprietăţile curative ale plantelor, devenind astfel foarte iscusiţi în arta de a le folosi în modul cel mai eficient cu putinţă. Acum câteva mii de ani, de exemplu, medicii reuşeau să-i anestezieze pe bolnavi pentru şase ore, fără nici un efect secundar, administrându-le un ceai pregătit de ei. (La acea vreme, chirurgia era foarte populară. Medicii aveau obiceiul de a scoate organele din organism pentru a le spăla într-o soluţie pregătită din mai multe ceaiuri, repunându-le apoi la locul lor. Această practică a dispărut în cele din urmă pentru că medicii şi-au dat seama că nu constituia un tratament eficient împotriva bolilor şi că era mult mai bine să se caute o soluţie de prevenire a lor. Cu timpul, ei au constatat că orice boală, inclusiv tumorile, sunt rezultatul unui mod de viaţă particular; au tras concluzia că intervenţiile chirurgicale repetate nu puteau împiedica reapariţia tumorilor, în timp ce o schimbare a modului de viaţă al unei persoane putea da rezultate excelente.) Plantele posedă numeroase proprietăţi pe care ştiinţa modernă nu le-a descoperit încă. Academia de ştiinţă consideră că există în lume, la ora actuală, circa un milion de varietăţi de plante. Dintre acestea numai o mică parte nu au fost încă analizate prin mijloacele moderne de analiză.

Alimentele pe care le cumpărăm în marile magazine sunt alimentele cele mai slabe pe care le-am putea găsi. În astfel de locuri, nu prea ai de unde să alegi, dacă te gândeşti la infinita varietate care există pe glob. Deşi Dumnezeu a creat frunzele, ramurile, trunchiurile şi rădăcinile pentru consumul nostru, cei mai mulţi dintre noi excludem complet aceste substanţe din alimentaţia noastră. Daoiştii numesc substanţele aromatice "alimente uitate" pentru că ele au fost treptat eliminate din alimentaţia strămoşilor noştri printr-un proces de selecţie. De-a lungul secolelor, aceste substanţe au fost complet abandonate, fiind considerate ca puţin atrăgătoare datorită aspectului lor, a mirosului sau a gustului lor. Atunci când omul a învăţat să-şi cultive hrana, el a hotărât în mod natural să nu cultive decât alimentele plăcute simţurilor sale. Dar, aşa cum spune dictonul, suntem ceea ce mâncăm! În consecinţă, dacă vom consuma alimente mai puternice din punct de vedere nutritiv, vom deveni mai puternici. Cu alte cuvinte, dacă mâncăm mai bine, starea noastră de sănătate se îmbunătăţeşte.

Pe de altă parte, dacă ingerăm numai alimente cu valoare nutritivă scăzută, devenim mai vulnerabili în faţa bolilor. Dacă vom compara un arbore de magnolia cu o rădăcină de ţelină,

vom constata că arborele este mult mai puternic decât cele câteva frunze de ţelină. Iar dacă cercetăm puţin mai departe, vom descoperi că arborele posedă o valoare medicinală mult mai mare decât ţelina. Într-adevăr magnolia posedă diverse proprietăţi care au puterea de a întări ţesuturile stomacului şi organele sexuale feminine. GINSENG este un alt excelent exemplu de aliment puternic. El creşte în regiuni de munte foarte aride şi reci, dar poate supravieţui mai mult de o mie de ani. Imaginaţi-vă numai ce poate oferi o astfel de vitalitate organismului nostru! (Ingerarea GINSENG-ului impune totuşi o anumită prudenţă. Trebuie să avem grijă să-l echilibrăm cu alte ierburi pentru că, chiar dacă binefacerile lui sunt numeroase, el provoacă din nefericire efecte secundare destul de puternice.) În schimb, morcovul trăieşte numai în regiunile cu climă temperată şi durata lui de viaţă este de numai trei luni. Dacă nu este scos din pământ în aceste trei luni, el putrezeşte şi dispare. Plantele aromatice furnizează o forţă permanentă, în timp ce alimentele obişnuite nu furnizează decât o putere temporară.

Alimentele pe care le mâncăm de obicei pentru că ne fac plăcere par să se bucure de aceeaşi apreciere şi din partea microbilor care ne invadează organismul. De fapt, microbii întrebuinţează aceste alimente (organice sau nu) pentru a se menţine în viaţă, aşa cum facem şi noi. Şi totuşi, din fericire, plantele aromatice nu hrănesc şi oamenii şi microbii. Pentru că ne putem exercita voinţa, putem să ingerăm din când în când şi plante cu gust neplăcut. Cum microbii nu posedă această facultate, ei resping pur şi simplu aceste plante. Atunci când avem sângele saturat de substanţe nutritive provenite din asemenea plante, microbii mor pur şi simplu de foame, ceea ce are ca efect purificarea şi curăţirea naturală a organismului. Proprietăţile de a purifica şi de curăţi care permit plantelor aromatice să se conserve timp de ani de zile fără cel mai mic semn de putrezire reprezintă pentru noi cele mai mari binefaceri pe care o alimentaţie bogată în asemenea plante le poate oferi.

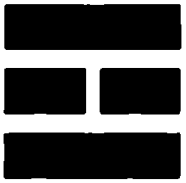
DAO AL ARTEI VINDECĂRII

Ca şi dao al revitalizării, dao al artei vindecării permite reglarea, echilibrarea şi mărirea energie vitale. Contrar lui dao al revitalizării, care este esenţialmente o tehnică de autovindecare, dao al artei vindecării este întrebuinţat pentru a-i vindeca pe ceilalţi.

Dao al artei vindecării, numit şi TUI-NA (DUI NA), este o tehnică de masaj care ne permite să urmărim meridianele (sau circuite de circulaţie energetică) în organismul nostru pentru a ne regla funcţiile vitale. Servindu-ne de cele şaisprezece manevre diferite ale masajului TUI-NA, putem să punem la locul lui orice organ intern care ar fi putut să se deplaseze. Şi pentru a completa aceste tehnici concepute pentru a acţiona asupra diferitelor părţi ale corpului

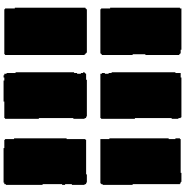
nostru, putem recurge la anumite mediumuri adecvate, care sunt de fapt cele cinci elemente fundamentale: pământul, metalul, apa, lemnul şi focul. Acele de acupunctură întrebuinţate pentru a canaliza energia în organism şi beţişoarele de pelin arse în contact cu pielea sunt cele două mediumuri de metal şi foc cunoscute în Occident. Acupunctura şi arderea beţisoarelor de pelin sunt două metode derivate din principiile şi metodele TAI-NA (DAI NA). Pentru mai multe detalii legate de acest subiect, citiţi capitolul 5 consacrat **Marelui Dao.**

DAO AL ÎNŢELEPCIUNII SEXUALE



Daoismul a fost prima filozofie care a ţinut pe deplin cont de sexualitate şi care a făcut din energia sexuală un element de transformare personală. Sexologia daoistă îşi învaţă adepţii cum să profite de plăcerea sexuală fără să se epuizeze; ea le explică cum să-şi întărească organele sexuale, cum să-şi întrebuinţeze energia sexuală pentru a vindeca afecţiuni specifice şi pentru a dezvolta o legătură afectivă mai strânsă; în sfârşit, ea clarifică diferitele poziţii care permit să se profite de binefacerile terapeutice ale raporturilor sexuale, propunând în acelaşi timp metode naturale de planificare a naşterilor şi de eugenie, ajungând chiar să se ocupe de mijloacele prin care se poate alege sexul copilului. Pentru o expunere completă asupra Dao al înţelepciunii sexuale, vă rog să consultaţi lucrarea **The Tao of Sexology.**

DAO AL PERFECTEI STĂPÂNIRI DE SINE



Dao al perfectei stăpâniri de sine ne furnizează instrumentele de care avem nevoie pentru a învăţa să ne cunoaştem mai bine şi să-i cunoaştem mai bine pe ceilalţi, pentru a adapta energiile care ne înconjoară la natura şi la scopul nostru şi, în sfârşit, pentru a deveni stăpâni pe noi înşine. Vechii daoişti au elaborat o serie de metode vizând reducerea stresului:

1. Studiul figurii unei persoane poate dezvălui capacităţile ei prezente, atitudinile ei,

trăsăturile ei personale şi starea ei de sănătate. De exemplu, previziunea instinctivă a unor evenimente viitoare se poate citi în 108 puncte ale feţei, care formează pentru orice iniţiat un sistem de avertizare uşor de recunoscut.

2. Sistemul amprentelor digitale dezvăluie trăsăturile creditare ale personalităţii unui individ precum şi anumite indicii asupra stării lui de sănătate. Amprentele digitale constituie în acelaşi timp trasee variabile ale dezvoltării naturale a potenţialului personal şi profesional al acestei persoane, care îi semnalează pericolele pe care le prezintă slăbiciunile sale creditare şi pe care ea trebuie să le recunoască pentru a putea să le învingă.

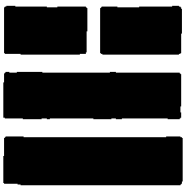
3. Numerologia daoistă dă informaţii unei persoane asupra situaţiei sale şi asupra "modelului" care îi caracterizează viaţa.

4. Sistemul astrologic al stelei Nordului, care constituie un sistem mai complet şi mai ştiinţific decât astrologia occidentală, permite unei persoane să-şi cunoască destinul şi viitorul financiar: el îi dezvăluie, de asemenea, calităţiile fizice, mentale şi spirituale ale soţului (sau soţiei) şi ale copiilor, precum şi toate celelalte aspecte ale vieţii sale.

5. Sistemul direcţiilor este studiul diverselor legi fizice ale naturii, şi în special studiul legii electromagnetismului. Cunoaşterea exhaustivă a acestor forţe ne permite să ne orientăm şi să orientăm şi posesiunile noastre într-un mod care să fie compatibil cu influenţele electromagnetice din univers, astfel încât să putem trăi în armonie cu natura şi să ne putem atinge mai uşor ţelurile. Pe plan colectiv, acest sistem este întrebuinţat pentru a atenua conflictele şi pentru a promova cooperarea între muncitori. Este întrebuinţat în Japonia, de exemplu, atât pentru formarea echipelor de lucru, cât şi pentru a coordona diversele servicii în interiorul unei întreprinderi. În Occident, aceste influenţe se vor manifesta de obicei în discuţiile despre "climatul" de muncă sau despre "moralul" muncitorilor.

6. Studiul simbolurilor se ocupă de formele şi simbolurile care se referă la legile ce subîntind evenimetele naturale. El va fi folosit pentru a stăpâni schimbările meteorologice, tendinţele în afaceri, obiceiurile distructive, etc.

DAO AL SUCCESULUI



Dao al succesului dezvăluie mecanismele precise care guvernează evenimentele cele mai importante ale vieţii precum şi forţele care modelează toate evenimentele. Vechii daoişti

au elaborat metode analitice pentru studierea acestor forţe, pentru a degaja modelele uşor de recunoscut ale schimbării şi pentru a sistematiza strategii de succes strâns legate de aceste modele. Dao al succesului îi ajută pe oameni să-şi regleze activităţile de zi cu zi în funcţie de legea universală, ceea ce le permite să facă mai plăcute toate aspectele vieţii lor.

Dao al succesului, care reflectă marea putere a înţelepciunii daoiste, se împarte în trei părţi:

1. Studiul simbolurilor şi al semnelor care reprezintă nesfârşitele schimbări care se produc în întregul univers. Aceste fenomene sunt guvernate de legi exacte definite de fizică, chimie, biologie, geometrie, algebră, precum şi de diverse alte ramuri ale matematicii.

2. Dao al schimbării, adică studiul filozofiei sociale şi al psihologiei tranzacţionale, aşa cum este el reprezentat de cele şaizeci şi patru de hexagrame. Fiecare hexagramă este formată din şase linii care reprezintă toate o etapă în dezvoltarea unor tranzacţii individuale sau colective. Identificând "modelul" particular care se conturează pentru viaţa ei, fiecare persoană poate elabora strategii exacte prin care să învingă cauzele adversităţii. Dao al schimbării constituie deci un instrument deosebit de preţios pentru orice persoană care vrea să obţină bogăţie, putere, relaţii familiale armonioase, o poziţie socială demnă de invidie şi secretele viitorului.

3. Practica previziunii evenimentelor, cunoscută sub numele de sistemul YI-KING (YI JING) al spaţiului şi al timpului, se bazează pe principiul ciclului, adică pe principiul că tot ceea ce s-a produs deja se va produce din nou şi că tot ceea ce se va produce s-a produs deja într-un mod oarecare. La fel ca Albert Einstein, vechii daoişti, care s-au consacrat şi ei studiului fenomenelor sistemului spaţiu-timp, au înţeles că timpul este iluzoriu. Este, de altfel, ceea ce le-a permis să descopere un mijloc de a interpreta fenomene ce se produc în limitele timpului aşa cum îl concepem noi. Ei au descoperit astfel cheia unei anumite forme de prezicere: puterea de a spune viitorul.

Cei opt stâlpi ai daoismului acoperă toate aspectele existenţei noastre cotidiene. Ei au fost astfel concepuţi încât să satisfacă integral nevoile noastre fizice fundamentale într-un mod care să ne permită să ne realizăm întregul nostru potenţial ca fiinţe umane şi să învingem, în consecinţă, aspectul degenerativ al timpului, ca să trăim cu Dao, adică cu Dumnezeu.

2

Teoria energiei

Rădăcina oricărui mod de viaţă, a oricărei naşteri şi a oricărei schimbări este ch'i (qi) (energia); miriadele de lucruri care există în cer şi pe pământ ascultă toate de această lege. Astfel, ch'i (qi) la periferie înveleşte cerul şi pământul, iar ch'i în interior le activează. Totul vine de la ch'i (qi): ch'i (qi) este izvorul luminii pe care o răspândesc soarele, luna şi stelele; el este izvorul existenţei tunetului, a ploii şi a norilor; el este izvorul celor patru anotimpuri şi miriadele de lucruri îi datorează naşterea lor, creşterea lor, acumularea lor şi conservarea lor. Viaţa care îl animă pe Om depinde în întregime de ch'i (qi).

Nei Ching (NEI JING)

Acest vechi text daoist, care expune teoria fundamentală potrivit căreia orice viaţă şi orice materie din univers depind de energie, a fost scris într-un stil deosebit având ca scop să explice principii ştiinţifice fundamentale într-un mod care să poată stârni interesul unor persoane care nu posedă în mod obligatoriu cunoştinţe ştiinţifice foarte întinse. Trebuie, totuşi, să recunoaştem că barierele dintre aspectul artistic, ştiinţific şi practic ale vieţii nu erau, la acea epocă atât de distincte şi atât de specializate cum sunt ele în civilizaţia modernă. Omul integrat, aşa cum exista el în vechea Chină, căuta permanent să menţină în echilibru diferitele aspecte ale vieţii, adică aspectul artistic, aspectul ştiinţific şi aspectul practic. Omul de ştiinţă din acele vremuri nu întâmpina nici un obstacol în a-şi exprima observaţiile într-un stil care ni s-ar părea astăzi mai degrabă poetic: pentru el era ceva firesc. Faptul că vechii chinezi au putut explica unele principii într-un limbaj poetic şi plin de imaginaţie ne arată în ce măsură arta şi ştiinţa erau unite în perioada Vârstei de Aur a civilizaţiei chineze.

Şi totuşi, tocmai pentru că sunt enunţate într-un mod prea poetic, principiile fundamentale ale daoismului sunt respinse de către o mare parte dintre oamenii de ştiinţă moderni. Acest limbaj poetic le fac, în ochii lor, prea "puţin ştiinţifice", "pur filozofice", "mistice" sau chiar "primitive". Faptul că ei resping aceste principii fundamentale pentru astfel de motive, ne lasă să ghicim la ei nu o conştiinţă mai acută a obiectivităţii ci un semn al distanţei care desparte astăzi ştiinţa de autentica "artă de a trăi". Principiile daoismului şi exerciţiile daoiste interne - aşa cum au fost ele transmise din generaţie în generaţie de-a lungul secolelor - sunt la fel de pertinente astăzi ca şi în trecut. Pentru a le înţelege şi pentru a profita de pe urma lor, trebuie însă să ştii să interpretezi limbajul poetic în care au fost închise şi transmise prin secole.

NATURA ENERGIEI

Energia este o forţă dinamică care circulă în organism într-un flux neîntrerupt. Unii vor spune că este perfect plauzibil să înlocuieşti cuvântul **energie** cu cuvântul **viaţă**, dat fiind faptul că diferenţa fundamentală dintre aceşti doi termeni este atât de neînsemnată încât ea scapă tuturor, în afară de semanticieni. Este totuşi necesar să pricepem bine fiecare dintre aceşti doi termeni pentru a ajunge la o înţelegere exactă a teoriei energiei aşa cum se aplică ea organismului.

În orice caz, viaţa însăşi este un indiciu al prezenţei energiei în organism. Fără energie, orice activitate pe care o asociem cu cuvântul **viaţă** - a respira, a vorbi, a dormi, a mânca sau chiar a gândi, a citi, a auzi - devine imposibilă. În afară de asta, toate funcţiile şi activităţile organismului, fie ele perceptibile sau nu, au nevoie de energie; de exemplu, procesele metabolice din interiorul fiecărei celule nu s-ar putea desfăşura dacă nu ar exista energia care să le alimenteze. Energia se află la baza tuturor structurilor materiale ale corpului şi a tot ceea ce are legătură cu anatomia sa. Ce este o structură solidă, un os, de exemplu, dacă nu o masă de celule vii? Toate formele vieţii şi activităţile asociate vieţii, atât pe plan anatomic cât şi fiziologic, absorb şi pierd simultan energie.

Deşi materia inertă dă impresia de a fi în întregime solidă sau densă, energia este cea care reţine protonii, electronii şi neutronii într-un atom. Materia inanimată nu este altceva decât energie care vibrează într-un ritm diferit de acela al celorlalte forme de viaţă. **Prin urmare, energia este baza absolută a tuturor formelor de viaţă din univers.**

Hrana şi aerul devin astfel importante surse de energie pe care le cheltuim în fiecare zi pentru a ne menţine în viaţă şi nu simpli carburanţi pe care organismul trebuie să-i metabolizeze. Energia nu se obţine din aspectele moleculare brute ale hranei şi aerului, ci din ceea ce numim esenţa lor "vibraţională", adică electromagnetismul lor. De exemplu, substanţele nutritive conţinute într-un aliment oarecare pot fi foarte exact reproduse într-un laborator chimic dar ingerarea numai a acestor substanţe nutritive nu va permite menţinerea vieţii pentru o perioadă mai îndelungată: este posibil să obţinem toate vitaminele, toate mineralele şi toţi produşii chimici

conţinuţi într-un ou, dar este imposibil să le transformi în ceva care să semene cât de cât a ou. O persoană nu poate trăi prea mult timp absorbind oxigen obţinut în laborator, cum nu poate trăi nici într-o cameră în care aerul este filtrat printr-un climatizor electric. Lipseşte ceva şi acest "ceva" este substanţa specifică **a forţei de viaţă**, electromagnetismul ei sau această energie invizibilă care insufleţeşte viaţa aspectelor moleculare brute ale oricărui obiect.

Electromagnetismul este o forţă pe care cei mai mulţi dintre noi o cunosc foarte puţin. Oamenii de ştiinţă occidentali sunt cei care au reuşit într-un mod foarte inteligent să demonstreze existenţa electromagnetismului, punându-ne la dispoziţie în acelaşi timp un mijloc de a explica logic numeroase binefaceri ale practicării exerciţiilor daoiste interne de sănătate. Pe scurt, electromagnetismul este o forţă de intensitate care penetrează structurile atomice ale tuturor obiectelor, inclusiv ale atmosferei în care trăim. Şi cum este vorba de o forţă naturală, ea este strâns legată de energia care circulă în organism. Exerciţiile daoiste interne constituie mediumuri datorită cărora o parte din energia atmosferei pătrunde în organism pentru a-l stimula şi a-i permite să înlocuiască energia pe care o eliberează pentru a se menţine în viaţă.

ENERGIA ŞI CORPUL UMAN

Putem considera corpul uman - care se perpetuează la infinit - ca un fel de pilă electrică formată din trei părţi vitale:

1. Structura - celulele şi organele, oasele, muşchii, straturile epidermei, vasele sanguine, nervii si alte structuri fizice pe care ei le formează.

2. Lichidul - lichidele intracelulare şi intercelulare care joacă un rol important în producerea energiei electrice.

3. Sarcina electrică - sarcina care antrenează activarea organismului şi a structurilor sale. Numim această energie **"forţă de viaţă", "energie vitală", "spirit"** sau electromagnetism. Daoiştii numesc acestă forţă "ch'i" (qi).

Sarcina electrică este cea mai puţin înţeleasă dintre aceste trei părţi pentru simplul motiv că prezenţa ei nu este în mod necesar perceptibilă ochiului liber. Energia electrică nu poate fi detectată decât în mod indirect, astfel încât este mai uşor să-i constaţi absenţa decât prezenţa. De îndată ce există absenţă parţială de energie în organism, slăbiciunea şi boala îl invadează şi îl domină. În cazul unei absenţe totale de energie, organismul moare. (Moartea nu intervine pentru că inima încetează să bată aşa cum au demonstrat-o numeroşi practicanţi ai yoga care au făcut să înceteze bătăile inimii lor dar au rămas în viaţă pentru că organismul lor îşi conserva energia vitală.) Epuizarea este un simptom al unor nivele de energie prea scăzute. Întrebuinţarea spiritului sau a corpului determină inevitabil o pierdere de energie. Studii ştiinţifice au demonstrat că o persoană care îşi fixează privirea asupra unui obiect timp de un minut are nevoie de douăzeci de minute de odihnă pentru a recupera energia pe care a pierdut-o în timpul contemplării

obiectului. Pe de altă parte, anumite experienţe făcute pe muribunzi au demonstrat că, în clipa morţii, o persoană poate pierde până la 175 de grame din greutatea sa; această pierdere de greutate de circa 175 grame reprezintă greutatea energiei vitale, care este materială şi măsurabilă.

Există un mijloc de a percepe cu ochiul liber energia vitală care emană din organism şi acţionează ca indicator de sănătate. Este posibil să observi această energie în "aură", adică în câmpul energetic care înconjoară o persoană; fenomenul numit "aură" este cunoscut de mii de ani, deşi nu a putut fi demonstrat decât după descoperirea tehnicii fotografice Kirlian. Această tehnică permite reproducerea distinctă a aurei pe o fotografie, făcând-o astfel perfect vizibilă. Aura este reprezentarea, sub formă de flăcări colorate, a energiei care se degajă din organismul nostru. Culoarea aurei care înconjoară o persoană constituie reflectarea stării ei de sănătate şi a nivelului energiei ei. Astfel, culori pale şi luminoase sunt semne ale unei bune sănătăţi şi a unor nivele ridicate de energie. Culorile închise şi opace prevestesc boala. Negrul reprezintă moartea.

Din minut în minut, din oră în oră şi din zi în zi, degajăm energie fără încetare; cheltuim energie imediat ce ne fixăm atenţia asupra unui obiect sau a unei activităţi oarecare, imediat ce ne mişcăm corpul în mod eficient sau ne punem mintea la treabă. Cu timpul, această pierdere constantă de energie ne slăbeşte organismul şi îl face incapabil să lupte împotriva microbilor sau a altor agenţi ai bolii care îl invadează. Boala accelerează pierderea de energie şi, fără energie suficientă, celulele şi ţesuturile încetează să se regenereze şi sfârşesc prin a se ofili şi a muri. De îndată ce nivelul nostru de energie scade, boala tinde să se instaleze. Deci, dacă organismul nostru nu se istoveşte, nu există nici un risc să dezvoltăm o boală benignă şi, în acest caz, nu vom dezvolta nici o boală gravă. Bineînţeles, mai obţinem energie vitală şi din hrană, de la aer şi de la radiaţiile cosmice. Pe măsură ce îmbătrânim avem tendinţa să întrebuinţăm mai multă energie decât absorbim, ceea ce face ca rezervele noastre să scadă până în momentul în care epuizarea lor provoacă moartea.

În afară de pierderea de energie, mai există şi problema dezechilibrelor energetice ale căror consecinţe sunt aproximativ aceleaşi. Un dezechilibru energetic al organelor (care sunt, funcţionând, interdependente unele faţă de altele) provoacă adesea declanşarea unei boli. Nivelul de energie al oricărui organ este determinat de vigoarea şi de regularitatea pulsaţiilor sale. Ritmul cardiac normal variază între 72 şi 78 de bătăi pe minut. În cazul febrei sau al ridicării energiei, ritmul cardiac atinge sau depăşeşte 80 de bătăi pe minut. Ritmul normal al rinichiului este de 36 de pulsaţii pe minut; cum avem 2 rinichi asta înseamnă 72 de pulsaţii pe minut. Inima şi rinichii sunt deci organe echilibrate unul în raport cu celălalt. Drept urmare, atunci când o persoană ia comprimate diuretice, ea provoacă o accelerare a pulsaţiilor rinichilor săi, ceea ce determină un dezechilibru între rinichi şi inimă. Ce se întâmplă în acest caz cu inima? Pentru a reveni la starea de echilibru, ea va începe să pompeze mai repede, ceeea ce va conduce la ridicarea tensiunii arteriale şi la un transport de sânge mai ridicat spre rinichi. Or, cum rinichii filtrează urina în sânge, o cantitate mai mare de sânge îi va obliga să lucreze mai mult. Aşa încât, luând comprimate diuretice, o persoană ale cărei organe sunt echilibrate crează un fel de cerc vicios între inima şi rinichii săi. Ce efect va avea aceasta asupra restului organismului? Organismul funcţionează aproape ca mecanismul unui ceas: dacă una dintre rotiţele mecanismului unui ceas începe să se învârtă mai repede, toate celelalte rotiţe trebuie să înceapă şi

ele să se învârtă mai repede pentru ca resorturile şi rotiţele să nu se blocheze şi să oprească orice mişcare. Este deci evident că, dezechilibrându-ne organele, ne expunem unor pericole grave.

Pe de altă parte, a fi pe deplin scutit de boală nu garantează în nici un caz nemurirea: ca să se ridice până la nemurire, organismul trebuie să poată să absoarbă influxul adiţional de energie care îl va transforma şi îl va ridica la un nivel care nu mai este condiţionat de spaţiu şi timp.

Cum putem evita pierderile de energie sau dezechilibrele şi efectele lor secundare şi să putem în acelaşi timp să realizăm transformarea corpului nostru fizic? Să studiem câteva metode care permit refacerea plinului de energie.

Prima este somnul reparator. În mod normal, "bateria" umană se reîncarcă în fiecare noapte în timp ce dormim. Atunci când activităţile, gândurile şi eforturile de concentrare pe care le facem de-a lungul unei zile au epuizat cea mai mare parte a energiei noastre, ne simţim obosiţi. Dormim pentru a permite organismului nostru să recupereze energie. Somnul destinde punctele de pe meridianele de intrare şi de ieşire a energiei astfel încât energia universului poate pătrunde prin toate aceste puncte de acupunctură, poate să circule de-a lungul meridianelor (despre care vom vorbi în detaliu puţin mai departe) pentru a ajunge la fiecare celulă a corpului nostru şi a o reîncărca. Când ne trezim, a doua zi de dimineaţă, organismul nostru este reîncărcat iar noi suntem din nou plini de energie. Aşa cum bateria este generatorul unui automobil, tot aşa bateria umană se reîncarcă automat, cu condiţia ca totul să funcţioneze cum trebuie. Atunci când totul merge bine, organismul nostru funcţionează perfect fără să fie nevoie de intervenţia noastră. Dacă însă dormim prost, procesele normale nu se desfăşoară aşa cum ar trebui. Ce putem face în acest caz?

Să ne oprim asupra acupuncturii. Deoarece energia este susţinătorul tuturor funcţiilor vitale asociate organismului, reglarea energiei prin acupunctură permite reglarea funcţiilor care sunt susţinute de această energie. Acupunctura dă rezultate excelente pentru că acele întrebuinţate funcţionează ca mici antene care permit captarea unui plus de energie în organism. (Există şi un altfel de acupunctură de care ne putem servi pentru a ajunge la aceleaşi rezultate: este vorba despre presopunctură, denumită astfel pentru că mâinile înlocuiesc acele.) Acupunctura are totuşi unele limite. Ea nu este eficientă decât atunci când este vorba despre o lipsă de energie; ea este total ineficientă în cazul unor probleme legate de structura sau de lichidele organismului.

Pe de altă parte, exerciţiile fizice convenţionale nu reprezintă în nici un caz un mijloc care să permită refacerea plinului de energie. Aşa cum am explicat deja, exerciţiile fizice convenţionale accelerează procesul de îmbătrânire şi epuizarea enrgiei, astfel încât nu contribuie deloc la refacerea energiei pierdute.

Numai cele trei categorii de exerciţii daoiste interne de care am vorbit mai înainte pot satisface dubla exigenţă de conservare şi de transformare a energiei. Exerciţiile daoiste interne ne apără organismul de boală prin reechilibrarea energiei; dacă un dezechilibru energetic este cauza ascunsă a unei disfuncţionalităţi oarecare, autovindecarea prin intermediul acestor exerciţii

va da întotdeauna rezultate excelente. Vom vedea în capitolele care urmează modul în care exercițiile daoiste interne apără și protejează organele interne, permițând acestora ca, la rândul lor, să apere sănătatea și tinerețea organismului. Vom studia de asemenea și modul în care ele generează și utilizează o formă superioară de energie pentru a stimula centrii spirituali ai organismului. Învățând să utilizăm exercițiile daoiste interne, putem învăța să stăpânim marea cantitate de energie indispensabilă vieții. Și ne putem servi apoi de această energie pentru a ne vindeca și a-i vindeca și pe ceilalți, pentru a rămâne tot timpul sănătoși și pentru a ne asigura creșterea noastră spirituală.

3

Teoria circulației energiei

Sistemul circulator al corpului uman seamănă din foarte multe puncte de vedere cu un sistem de transport foarte eficient. Oxigenul care se fixează de globulele roşii în plămâni este condus de fluxul sanguin către toate celulele organismului. Pe de altă parte, deşeurile eliminate de celule sunt conduse de fluxul sanguin până la sistemul excretor, care le evacuează, conservând însă celulele sanguine pentru o utilizare ulterioară. Fluxul sanguin serveşte de asemenea la transportul substanţelor nutritive din intestin până la celule.

Atunci când circulaţia sângelui întâmpină obstacole, organismul este asaltat de tot felul de probleme. De exemplu, atunci când substanţele nutritive şi oxigenul nu ajung la timp în celule, acestea mor din lipsă de alimentare. Când circulaţia sângelui este împiedicată, deşeurile celulare sunt eliminate cu mai puţină eficacitate. Iar dacă deşeurile se acumulează datorită unei disfuncţionalităţi celulare, boala se va dezvolta în mod inevitabil.

Asta i-ar putea face pe unii să tragă concluzia că mărirea circulaţiei sanguine ar putea micşora riscul apariţiei unor probleme în organism. Iar mijlocul cel mai potrivit pentru a accelera circulaţia ar fi exerciţiul, adică exerciţiile convenţionale pe care le cunoaştem cu toţii. Pare foarte logic să te gândeşti să accelerezi circulaţia sângelui accelerând ritmul cardiac cu ajutorul exerciţiilor convenţionale; acest raţionament se bazează pe două fapte bine cunoscute: vasele sanguine sunt legate de inimă iar nivelul circulaţiei sângelui şi ritmul cardiac sunt sincronizate.

S-a stabilit de altfel ritmul cardiac ideal **în timpul** exerciţiului, pentru diferite vârste cronologice. O persoană poate uşor să determine care este ritmul ei cardiac ideal cu ajutorul ecuaţiei următoare:

220 bătăi/minut - vârsta = ritm cardiac maximal

Ritmul cardiac maximal al unei persoane de 40 de ani corespunde astfel la 180 bătăi pe minut, ceea ce reprezintă ritmul său ideal. Dacă această persoană reuşeşte să-şi ridice ritmul cardiac curent la 80% din ritmul ei ideal în timpul exerciţiului, atunci ea se situează în categoria oamenilor normali. Ritmurile cardiace la care ajung cea mai mare parte a oamenilor sănătoşi sunt următoarele (în funcţie de vârsta lor):

Tabelul 1. Ritmuri cardiace maximale în timpul exerciţiului

Vârstă	**Bătăi/minut**
20	160
30	156
40	144
50	136
60	128
70	120
80	112

Aşa cum se vede din tabelul 1, capacitatea inimii se deteriorează odată cu vârsta şi această deteriorare se accentuează până când inima încetează să mai funcţioneze.

Multe cărţi de exerciţii recomandă oamenilor să încerce să atingă ritmul maximal indicat pentru vârsta din tabelul 1 într-o anumită perioadă de timp, o oră sau mai mult pe săptămână, de exemplu, pentru a-şi menţine sănătatea.

Dar care sunt efectele acţiunii de a obliga inima să-şi accelereze ritmul? Această atitudine ameliorează într-adevăr circulaţia sanguină şi face bine inimii?

Nu în mod obligatoriu. Întâlnim adesea în spital pacienţi care suferă de o proastă circulaţie deşi au un ritm cardiac foarte ridicat. Chiar dacă aceste persoane au mâinile şi picioarele reci, ritmul inimii lor se menţine la 160 de bătăi pe minut. Această contradicţie se explică prin faptul că circulaţia sanguină nu depinde în întregime de ritmul cardiac, ci depinde de vasele sanguine. O afecţiune arterială, o rană, stress-ul, efortul, tensiunile, etc. pot obtura vasele sanguine micşorând astfel alimentarea cu sânge. Şi cum organismul este înzestrat cu mecanisme de prim-ajutor, el va reacţiona la orice obturare a vaselor sanguine prin accelerarea bătăilor inimii. Alimentarea cu sânge va continua însă să rămână insuficientă pentru că sursa problemei, obturarea, nu a fost înlăturată. Nu numai că problema de circulaţie va continua să existe, dar inima se va epuiza. Este deci normal să ne punem următoarea întrebare: "Dacă toate eforturile pe care le face inima pentru a-şi accelera ritmul nu reuşesc să remedieze o circulaţie proastă, atunci cum ar putea eforturile adiţionale pe care le face inima în timpul exerciţiului să fie mai eficiente?"

Trebuie să nu uităm, pe de altă parte, că inima suferă şi din pricina dezechilibrelor care se

produc la nivelul stimulării nervoase. Inima este controlată de nervul vag, care micşorează ritmul cardiac, şi de sistemul simpatic, care îl accelerează. Nervul vag pleacă din creierul posterior, în timp ce sistemul simpatic îşi are originea în măduva spinării. Din cauza controlului exercitat de nervi, inima pompează continuu din momentul apariţiei sale în pântecul matern, la două săptămâni după concepţie, şi până în momentul în care survine decesul. De-a lungul întregii sale existenţe, inima este stimulată mai mult de sistemul simpatic decât de nervul vag. A te enerva, a fuma, a bea cafea, a privi meciuri sportive şi filme de groază, a face dragoste, a urca scări, etc - toate acestea constituie cauze curente de epuizare a inimii pentru că toate aceste activităţi antrenează o accelerare a ritmului inimii ce rezultă din stimularea sistemului simpatic. Dacă la greaua povară pe care o duce, vin să se adauge şi exerciţii, inima va avea şi mai puţine şanse să se odihnească şi să absoarbă substanţele nutritive de care ţesuturile ei au nevoie. Şi atunci va ceda.

Iată de ce este necesară găsirea unei metode care să îmbunătăţească circulaţia sanguină fără să îngreuneze şi mai mult povara inimii.

Exerciţiile daoiste interne reprezintă soluţia perfectă: nu numai că răspund tuturor exigenţelor necesare pentru ameliorarea circulaţiei fără a forţa inima, dar ţin seama şi de toţi factorii care joacă un rol în dezvoltare şi perpetuarea bolii. Exerciţiile daoiste interne au un scop foarte diferit de cel al exerciţiilor convenţionale: ele sunt concepute în primul rând pentru a destinde întregul organism astfel încât partea afectată de o afecţiune oarecare să poată primi substanţele nutritive de care are nevoie pentru a se vindeca. Este posibil să prevenim epuizarea inimii prin practicarea anumitor exerciţii daoiste interne care determină creierul să stimuleze nervul vag (care îşi are originea în creier), ceea ce are ca urmare micşorarea ritmului cardiac. Este de altfel posibil să îmbunătăţeşti circulaţia locală fără să afectezi inima prin practicarea anumitor exerciţii daoiste speciale - exerciţiul cocorului, spre exemplu.

În sfârşit putem atenua efectele stress-ului, ale efortului, ale încordării nervoase şi ale hipertensiunii prin meditaţia pe meridiane şi prin practicarea exerciţiului cocorului (înţelepciunea cocorului) sau a altor diferite exerciţii.

În ultimii şaptesprezece ani, 863 de persoane care au asistat la diferitele conferinţe pe care le-am ţinut în regiunea golfului San Francisco au venit să mă consulte în legătură cu probleme cardiace sau de circulaţie. Vârsta lor varia între 35 şi 93 de ani; numai două persoane nu aveau decât în jur de 20 de ani. Toţi aceşti oameni au început să practice dao al revitalizării în loc să continue să facă exerciţii cardio-vasculare. Iată rezultatele pe care le-am observat: 761 de persoane au putut să revină la o viaţă absolut normală; 72 au obţinut rezultate foarte satisfăcătoare combinând practicarea exerciţiilor daoiste interne cu doze foarte uşoare de medicamente prescrise de medicul lor; o persoană, o doamnă de 93 de ani a murit în urma unei căzături accidentale; o altă persoană, un bărbat de 56 de ani a decedat în urma a două intervenţii chirurgicale practicate la un interval de circa 5 luni; în sfârşit, un alt individ, un bărbat de 72 de ani, a murit din cauza unei crize cardiace provocate de o ceartă în familie.

Există foarte mulţi oameni în lumea întreagă care cred sincer în binefacerile exerciţiilor daoiste interne, considerând că ele constituie cea mai bună soluţie pentru reglarea problemelor reale sau potenţiale ale sistemului cardio-vascular.

4

Teoria celor şapte glande

Vechii daoişti au înţeles că organismul uman nu poate exista decât dacă un flux continuu de energie îi alimentează ţesuturile şi organele. Şi-au dat seama că o persoană este sănătoasă atunci când energia ce circula în organismul ei era în echilibru, dar că ea devenea vulnerabilă în faţa bolii de îndată ce energia ei se epuiza sau scădea. O mare parte din energia de care avem nevoie provine din alimentele pe care le consumăm şi din aerul pe care îl respirăm. Asemenea unei maşini de lux, organismul nostru trebuie însă să fie perfect reglat pentru a funcţiona bine şi a profita la maximum de această energie. De-a lungul secolelor s-a înţeles încetul cu încetul că cele şapte glande din organism erau centre de energie a căror funcţie era să regleze fluxul de energie în diferitele sisteme ale corpului uman. Aceste şapte glande, în ordine ascendentă în organism, sunt următoarele:

1. Glandele sexuale - prostata şi testiculele la bărbat, ovarele, uterul, vaginul şi sânii la femeie. Aceste glande răspund de secreţiile de hormoni, de energia sexuală, de răspunsul sexual şi de reproducere. Adeseori glanda sexuală este numită "cuptor" pentru că ea este "focul" sau producătorul de energie care alimentează celelalte şase glande. Ansamblul acestor glande este numit "Casa Esenţei".

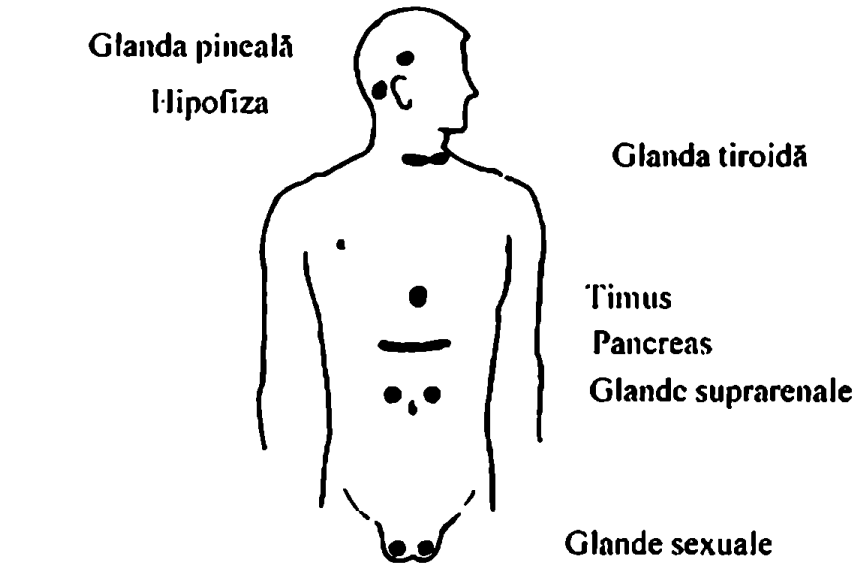
2. Glandele suprarenale - situate la extremitatea superioară a rinichilor. Ele participă la funcţiile rinichilor, oaselor, măduvei osoase şi ale măduvei spinării. (Cortizonul distruge glandele suprarenale şi provoacă anemia şi slăbirea oaselor.) Ansamblul glandelor suprarenale este numit "Casa Apei".

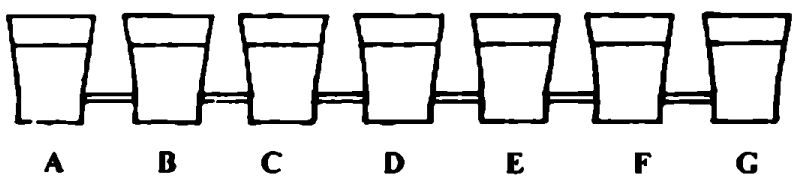
3. Pancreasul, numit şi "Casa Transcendenţei", joacă un rol important în controlul întregului sistem digestiv, ceea ce înseamnă între altele, controlul temperaturii corpului şi al nivelului glucozei în sânge. De exemplu, dacă pancreasul este slăbit şi începe să lase să scape secreţii (adică insulină) în fluxul sanguin, el va neutraliza zahărul care se găseşte

acolo şi va provoca o afecţiune numită hipoglicemie care este de fapt o insuficienţă a nivelului de glucoză din sânge. O persoană care suferă de hipoglicemie vrea să mânânce mult şi mai ales lucruri dulci; aceste substanţe pătrund în fluxul sanguin şi stimulează pancreasul, ceea ce provoacă o nouă scădere a nivelului de glucoză din sânge. După această prima etapă, diabetul (sau hiperglicemia) are toate şansele să se declanşeze. Dacă acest lucru se întâmplă, pancreasul are toate şansele să se deterioreze. Ştim cu toţii că diabetul face ca persoana bolnavă să devină dependentă de injecţiile cu insulină: aceste injecţii neutralizează glucoza din sânge dar nu contribuie în nici un fel la activarea sistemului digestiv. În plus, hiperglicemia îngroaşă sângele şi îl îngreunează, ceea ce afectează puternic circulaţia. Inima trebuie să lucreze mai mult în aceste condiţii, astfel încât oamenii care suferă de diabet au, în acelaşi timp, şi probleme cardiace. În sfârşit, cum cele şapte glande depind unele de altele, o funcţionare proastă a pancreasului determină un dezechilibru al glandelor suprarenale. Iar acest dezechilibru afectează la rândul lui glandele sexuale şi rinichii.

4. Timusul guvernează inima şi sistemul circulator. Putem să-i verificăm starea exercitând o apăsare asupra unui punct situat între cele două mameloane. Dacă punctul este sensibil, timusul nu funcţionează normal, ceea ce înseamnă că nici circulaţia nu este normală. Această glandă este numită "Casa Inimii":

5.Glanda tiroidă veghează asupra metabolismului celulelor din organism şi controlează creşterea. Această glandă este numită "Casa Creşterii".





Ilustraţiile 2a şi 2b. Sistemul celor şapte glande

6. Hipofiza, sau "Casa Inteligenţei", guvernează memoria, înţelepciunea, inteligenţa şi gândirea. Ea se află amplasată la baza craniului, în centrul unei mici cavităţi.

7. Glanda pineală, sau "Casa Spiritului", acţionează direct asupra celorlalte glande prin intermediul secreţiilor sale. Situată vis a vis de cel de-al treilea ochi, în centrul capului, această glandă reprezintă centrul psihic şi spiritual al corpului. Numai oamenii posedă această glandă; numai oamenii cred în Dumnezeu şi simt dorinţa de a o face. Intuiţia şi conştiinţa sunt îndeobşte asociate acestei glande.

Încercaţi să vă imaginaţi că aceste şapte glande sunt nişte recipiente legate unele de altele printr-o serie de artere sau de tuburi. Fiecare recipient (glandă) depinde de toate celelalte prin alimentarea ei cu lichid (energie). Prin urmare, dacă recipientul A (glandele sexuale) este alimentat cu lichid, acesta din urmă se va dispersa încet în artere şi va ajunge la celelalte şase recipiente. Pe de altă parte, dacă recipientul C (pancreas) este golit de o cantitate excesivă de lichid (din cauza unei pierderi oarecare), fiecare dintre celelalte recipiente va trebui să cedeze o parte din rezervele lui pentru a restabili echilibrul sistemului. Modul în care lichidul circulă în glande seamănă mult cu modul în care energia circulă în organism.

(În anatomie, aceste şapte glande sunt numite **endocrine.** Endocrinologia este o ramură relativ nouă a ştiinţelor medicale iar cercetătorii din acest domeniu au încă multe lucruri de descoperit. Totuşi, înţelepţii antichităţii ne-au transmis deja o enormă cantitate de informaţii despre structura, natura şi scopul sistemului endocrin şi al sistemului imunitar.)

Starea de slăbiciune sau predispoziţia la boală apare atunci când un sistem sau, în cazul de faţă, o glandă este lipsită de energie pentru un motiv oarecare. În acest caz trebuie nu numai să restabilim echilibrul fluxului de energie pentru a depăşi această slăbiciune, dar trebuie şi să stimulăm acest flux astfel încât să putem ridica nivelul de energie din organismul nostru la punctul său maximal.

Echilibrarea şi ridicare energiei până la nivelul cerut prin intermediul sistemului celor şapte glande combinat cu practicarea exerciţiilor daoiste interne reprezintă modul daoist de întărire a sistemului imunitar. Cu ajutorul acestei metode putem resorbi slăbiciunea existentă şi să ne vindecăm utilizând în acelaşi timp ordinul superior de energie pentru a deschide centrii noştrii spirituali. Şi se spune că dacă o persoană posedă glande sexuale puternice ea va putea să nu îmbătrânească niciodată.

Dr. Alexis Carrel, laureat al unui premiu Nobel, declară că sistemul glandular este o "roată a vieţii" şi că dacă această roată s-ar învârti fără nici o piedică, nici o problemă nu s-ar manifesta sau nu ar obstrucţiona procesele celulare, care sunt perpetue. La capătul unor experienţe exhaustive, dr. Carrel a ajuns la concluzia că orice celulă este, la origine, nemuritoare. După opinia lui, ea este nemuritoare atâta timp cât nu este otrăvită cu aer poluat, printr-o lipsă de oxigen, cu alimente poluate sau o cantitate prea mare de acizi în organism. (Cum acidul poate distruge până şi oţelul inoxidabil, nu ne este greu să ne imaginăm care îi sunt efectele în organism. Acizii ni se acumulează în organism atunci când mâncăm dulciuri care se transformă în corp în acizi. În plus, putem produce cantităţi enorme de acizi, adică atât cât este suficient pentru a susţine o activitate digestivă importantă timp de cinci ore, pentru a reuşi să digerăm

carne în sânge, de exemplu, mai ales dacă este pregătită pe grătar.) De fapt, oamenii mor pentru că nu ştiu să vegheze asupra lor înşile şi pentru că se otrăvesc.

În consecinţă, dezintoxicarea este secretul longevităţii iar exerciţiile daoiste interne constituie secretul unui sistem glandular sănătos şi puternic care favorizează dezintoxicarea.

Glandele sexuale constituie baza complexului glandular şi fiecare dintre sistemele glandulare ale acestui complex susţine un altul, după o ordine ascendentă. Astfel, atunci când primele şase glande nu sunt umplute la capacitatea maximă, cea de-a şaptea, adică Casa Spiritului, nu este nici ea umplută. Nu este greu de imaginat că dacă unul dintre sistemele glandulare ale organismului ar fi înlăturat pe cale chirurgicală, organismul s-ar afla în stare de lipsă sau de dezechilibru permanent. Este şi motivul pentru care sistemul daoist de prevenire a bolii constă în a explora toate căile posibile înainte de a recurge la intervenţiile chirurgicale, mai ales în cazul glandelor sexuale (histerectomie sau prostatectomie), pentru că acest glande conţin fundaţia care susţine tot restul. (Medicina occidentală consideră că cele şase glande sunt individuale şi independente, şi deci disociabile. În filozofia daoistă, amputarea unei glande este percepută ca o crimă pentru că ea dezechilibrează întregul organism, ceea ce deschide cutia Pandorei de unde se vor revărsa mii şi mii de probleme de sănătate. Daoiştii consideră de asemenea că amputarea unei părţi a corpului care este inflamată corespunde nici mai mult nici mai puţin cu eliminarea unui semnal de alarmă absolut indispensabil pentru a evita să-l mai auzim sunând ori de câte ori apare o problemă. De exemplu, amigdalele, care sunt o primă linie de apărare a organismului, constituie un sistem de avertizare. Cum sunt primele care sunt atacate de microbi şi care se inflamează, sunt înlăturate chirurgical, ceea ce pune capăt odată pentru totdeauna funcţiei lor de sistem de avertizare.) Totuşi, chiar şi atunci când o glandă este înlăturată, exerciţiile daoiste interne pot continua să joace un rol important în alimentarea organismului cu energie şi cu hormoni, opunându-se astfel ca slăbirea să ia amploare.

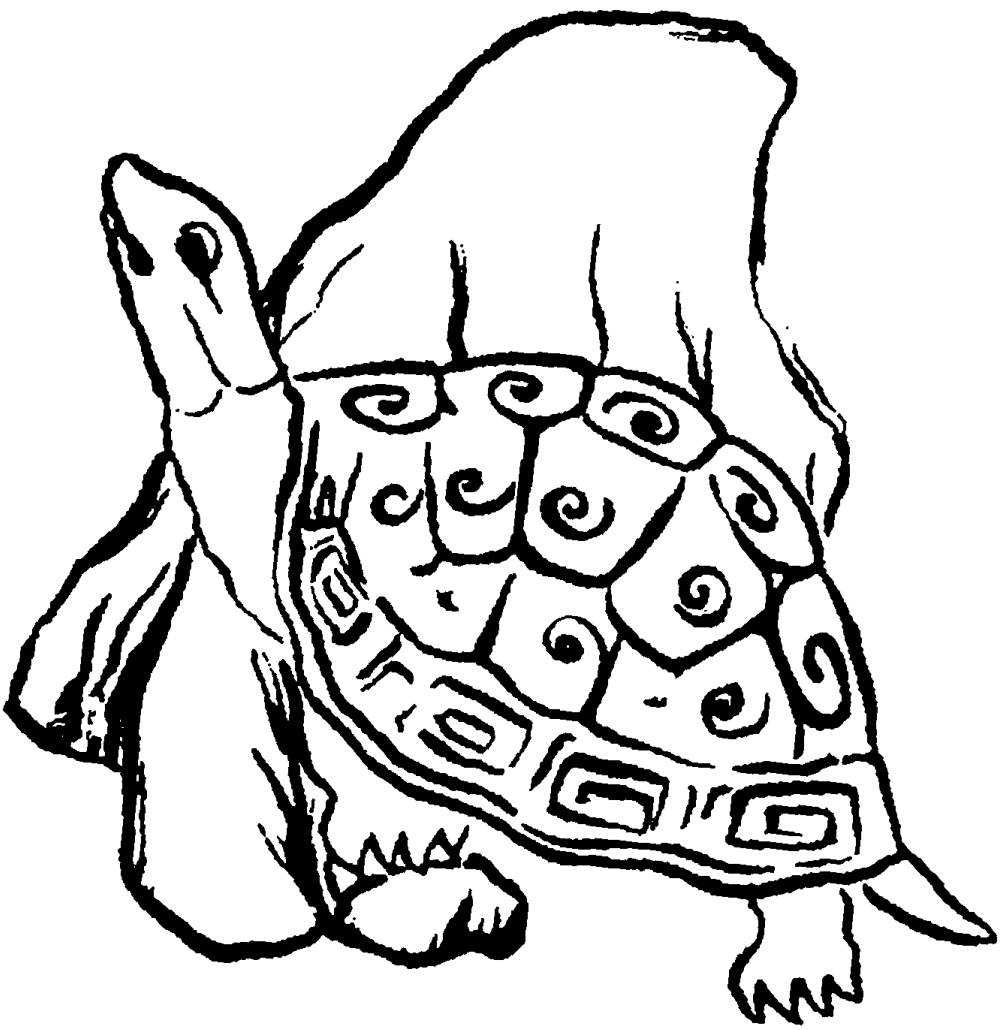
Exerciţiile daoiste interne care sunt recomandabile în acest caz sunt exerciţiul Cerbului, exerciţiul Dragonului şi unul dintre cele douăsprezece exerciţii ale Zodiacului. Exerciţiul Cerbului favorizează acumularea de energie sexuală ("focul") care alimentează apoi cu energie (căldură) celelalte glande şi organismul. Exerciţiul Dragonului atenuează dezechilibrul în funcţionarea acestor glande. În sfârşit, oricare exerciţiu al Zodiacului are ca scop să reîncarce aceste glande cu energia electrică din univers (sau electromagnetism).

Ilustrația 1. Cerbul

5

Teoria nervilor

Creierul, măduva spinării şi nervii sunt, cu toţii, componente importante ale sistemului nervos. În conformitate cu teoria daoistă, un mare număr de persoane vor suferi de o slăbire a nervilor din cauza toxinelor din mediul lor înconjurător şi din alimentele pe care le consumă. Aceste toxine se acumulează în ficat şi în nervi care suportă în acest caz un stress inutil. Acest stress slăbeşte nervii şi determină un dezechilibru nervos, ca şi diferite tulburări mentale, inclusiv melancolia şi depresiunea nervoasă. Daoiştii nu întrebuinţează tratamente psihiatrice sau psihologice pentru că atribuie orice dezechilibru mental unei slăbiri a nervilor, care corespunde în opinia lor unui dezechilibru fizic. În afară de asta, ei cred că o dată ce sistemul nervos a fost întărit cu ajutorul celor douăsprezece exerciţii pentru nervi, a exerciţiilor Cocorului, Cerbului şi Broaştei Testoase şi prin exerciţiile pentru ficat, tulburarea psihologică se atenuează şi sfârşeşte prin a dispărea.



Ilustrația 2. Broasca țestoasă

PARTEA A DOUA

A TRĂI CU ÎNTREGUL CORP

6

Exercițiile daoiste interne

Vechii daoiști au conceput exercițiile daoiste interne după ce au studiat cu multă atenție legile fizice ale naturii și principiile naturale ale vindecării. Respectarea acestor legi și a acestor principii, care sunt aceleași cu cele care guvernează corpul uman, conferă exercițiilor daoiste interne puterea foarte specială de a readuce părțile bolnave ale organismului uman la starea lor naturală și deci, la sănătate. Atunci când sunt combinate unele cu altele, exercițiile daoiste interne constituie un minunat sistem de autovindecare care poate satisface toate nevoile terapeutice ale unei persoane. Mai mult, o persoană care le practică în fiecare zi nu numai că nu va cunoaște boala sau durerea ci va simți un sentiment formidabil de bună-stare. Aceste exerciții reprezintă și o etapă pe care o persoană foarte conștiincioasă o poate parcurge pentru a-și transforma corpul și a-l face să treacă de la starea materială la imortalitate. Vechii daoiști recunoșteau că nu este dat oricui să realizeze o astfel de transformare în cursul unei singure vieți; credeau totuși că orice persoană avea obligația să practice aceste exerciții în fiecare zi pentru ca, cel puțin, să se bucure întreaga viață de o sănătate perfectă și de fericire. Ei considerau că orice bărbat și orice femeie aveau dreptul să se bucure de o viață total ferită de durere fizică, de tulburări mentale și de vacuitățile spirituale. Pentru toți oamenii a căror unică perspectivă este de a se lăsa să îmbătrânească, pradă oricăror neliniști, exercițiile daoiste interne vor reprezenta o schimbare importantă a vieții lor.

Stress-ul, fie el datorat condițiilor de mediu, condițiilor sociale sau morale, face să se nască frica, boala. Imediat, ideea îmbătrânirii vă face să vă gândiți fără îndoială la tensiune arterială prea ridicată, arterioscleroză, embolie, cancer, boli de toate felurile. Până nu de mult, occidentalii aveau la dispoziție foarte puține metode pentru a face față tuturor acestor elemente

de stress. Ne-am lăsat mintea şi corpul să se istovească deşi ne-am păstrat speranţa superficială de a încetini procesul de îmbătrânire şi de a preveni boala pentru un anumit timp. Există însă o soluţie mai bună: exerciţiile daoiste interne îşi propun în primul rând **să ne întărească corpul şi mintea**. Ele au ca scop să tonifice toate sistemele noastre interne, inclusiv pe cele emotive sau mentale. Practicând aceste exerciţii în fiecare zi, putem înfrunta îmbătrânirea fără nelinişti, ba chiar cu un oarecare entuziasm, ştiind că purtăm în noi de la un an la altul, un sentiment interior de vitalitate şi luciditate, care este rezultatul unei vieţi libere de orice teamă faţă de eventualele boli sau de slăbiciunile prezente cauzate de boală. După ce am dezvoltat acest sentiment de libertate şi de vitalitate interioară, suntem capabili să creem climatul propice care să permită naturii noastre spirituale să înflorească plenar. Numai după această etapă vom putea încerca să mergem mai departe şi să realizăm transformarea corpului nostru pentru a-l face nemuritor.

Armonia ne dă sentimentul că nu există nici bine, nici rău, nici pozitiv, nici negativ, nici Yin, nici Yang, nici boală, nici frică. Atunci când o boală s-a vindecat trebuie adesea să ni se reamintească cât ne-a lăcut să suferim. În acel moment, nu mai vedem utilitatea practicării exerciţiilor daoiste interne şi încetăm să le mai facem. Adoptând însă această atitudine, ne vom trezi din nou atacaţi de slăbiciune şi de boală. Iată de ce, la început, veţi avea nevoie de o disciplină impusă din exterior care să vă ajute să perseveraţi. Cred totuşi că orice adept serios poate ajunge să dezvolte în el însuşi un sentiment al disciplinei care îl va împinge mereu mai departe, în această mişcare de interes continuu, şi care izvoreşte din înţelegere, din dezvoltare personală şi din sentimentul de bună-stare pe care îl procură practicarea regulată a exerciţiilor daoiste interne.

Aceste exerciţii interne, care sunt uşor de executat, nu cer eforturi epuizante şi nu necesită mult timp. Ele sunt moştenirea inestimabilă pe care ne-au lăsat-o vechii daoişti şi, dacă vom şti să le întrebuinţăm cu înţelepciune şi să le apreciem la adevărata lor valoare, ele ne vor răsplăti pentru tot efortul şi toată energia pe care le investim pentru a le executa. În plus, cum ele decurg din legile naturale ale vindecării, nu trebuie să ne grăbim să le stăpânim. Acordaţi-vă timpul de a dezvolta un sentiment special pentru fiecare exerciţiu şi veţi fi recompensat pentru multiplele binefaceri pe care vi le va procura.

Imaginaţia, întrebuinţată aşa cum trebuie, joacă un rol important în anumite exerciţii daoiste interne. Se recunoaşte de secole că un gând este tot atât de real ca şi un obiect material şi că ele nu sunt decât unul şi acelaşi lucru. Gândul şi obiectul sunt forme de energie diferite unul de celălalt pur şi simplu pentru că ele există la diferite frecvenţe şi la diferite lungimi de undă de vibraţie. În anumite cazuri, imaginaţia este folosită pentru a apropia corpul şi spiritul şi a le face să funcţioneze ca o singură entitate. Datorită imaginaţiei dumneavoastră, practicarea exerciţiilor daoiste interne vă va permite să vă explorati mintea şi corpul şi veţi descoperi cu timpul că există în dumneavoastră nivele extraordinare de sănătate şi bună-stare.

În lucrarea de faţă vom urmări foarte atent ordinea de executare a exerciţiilor daoiste interne, ordine stabilită cu multe secole în urmă. Trebuie început cu practicarea celor cinci exerciţii inspirate de animale, apoi cu cele opt exerciţii direcţionale şi cele douăsprezece exerciţii ale Zodiacului, înainte de a trece la celelalte exerciţii care permit vindecarea sistemelor externe şi interne ale corpului. După ce veţi învăţa să stăpâniţi acest prim exerciţiu de bază, veţi putea trece la exerciţii de meditaţie şi de respiraţie. Puteţi efectua exerciţiile de vindecare ori de câte

ori vi se pare necesar. De obicei, este nevoie de o perioadă de practică de trei până la șase luni pentru a ajunge la o stăpânire satisfăcătoare a exercițiilor daoiste interne de bază și pentru a vă elibera organismul de multe slăbiciuni și boli. Stăpânirea tehnicilor de meditație și de respirație cere în general puțin mai mult timp. Cum însă binefacerile devin din ce în ce mai evidente, veți putea chiar constata, din când în când, care sunt progresele obținute. Să sperăm că sentimentul din ce în ce mai puternic de vitalitate și bună-stare pe care îl veți cunoaște practicând aceste exerciții va fi de ajuns pentru a vă face să perseverați și pentru a vă așeza pe drumul îmbogățirii fizice, mentale și spirituale.

TEORIA CELOR CINCI ELEMENTE

Observarea și contemplarea funcționării universului au permis vechilor daoiști să elaboreze o teorie care explica echilibrul existent între entitățile complementare și antagoniste din care este format. Caracteristicile acestor entități dinamice ca și relațiile dintre ele au fost expuse în teoria celor cinci elemente.

Potrivit acestei teorii, forța vitală - în nenumăratele ei manifestări - se naște și moare datorită jocului interactiv a cinci elemente: focul, pământul, metalul, apa și lemnul. Acest model compus din cinci elemente este propriu daoismului; vechile filozofii occidentale și indiană erau bazate pe un model care nu cuprindea decât patru elemente: pământul, apa, aerul și focul. Pentru daoiști aerul este cuprins în conceptul de foc pentru că fără aer focul nu ar putea arde.

Există două cicluri care ilustrează interacțiunea dintre elemente. În primul ciclu, numit "Ciclul generării", fiecare element generează sau produce elementul următor: lemnul produce focul, focul produce pământul, pământul produce metalul, metalul produce apa, iar apa produce lemnul, ceea ce duce firesc la reluarea ciclului. În cel de-al doilea ciclu, care este "Ciclul distrugerii", fiecare element distruge sau absoarbe elementul care îl urmează. Astfel, focul distruge metalul, metalul distruge lemnul, lemnul absoarbe apa, apa absoarbe focul, focul distruge metalul, și ciclul reîncepe.

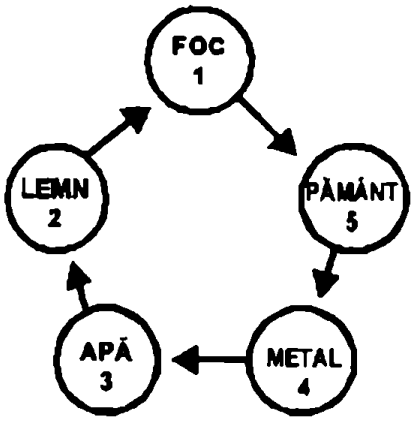


FIG.3 Ciclu de generare

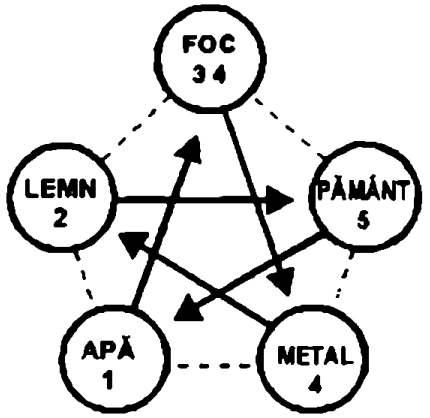


FIG.4.Ciclu de distrugere

Asemenea universului care rămâne în echilibru mulţumită interacţiunii dintre cele cinci elemente, corpul uman, care este un microcosmos al universului, menţine armonia dintre mental şi fizic mulţumită tot acestei interacţiuni dintre cele cinci elemente. Energia circulă în organism urmărind meridianele şi organele şi viscerele lor respective, conform unor cicluri bine definite. Aceste cicluri care ilustrează circulaţia energiei în organism sunt oglinda celor două cicluri care reprezintă interacţiunea celor cinci elemente. În concepţia daoiştilor, fiecare visceră este asociată unuia dintre cele cinci elemente:

În primul ciclu, fiecare organ este asociat elementului său respectiv, ceea ce face să rezulte următoarea schemă: inima (foc) susţine splina-pancreas (pământ), splina-pancreas susţine plămânii (metal), plămânii susţin rinichii (apa), rinichii susţin ficatul (lemn), ficatul susţine inima (foc). Viscerele urmează acelaşi ciclu: intestinul subţire (foc) susţine stomacul (pământ), stomacul susţine intestinul gros (metal), intestinul gros susţine vezica urinară (apă), iar vezica urinară susţine vezica biliară (lemn).

Tabel 2. Elementele aşa cum sunt ele asociate organelor şi viscerelor

Foc	—	inimă
		intestin subţire
		Triplu încălzitor
		(endocrine)
		Stăpân al inimii
		(vase sanguine)
Pământ	—	splină-pancreas
		stomac
		muşchi
Metal	—	pământ
		intestin gros
		epidermă
Apă	—	rinichi
		vezica urinară
		oase
Lemn	—	ficat
		vezica biliară
		nervi

În cazul unui dezechilibru energetic într-un organ, acesta nu numai că nu mai este capabil să susţină organul ce îi urmează pe circuitul meridian; dar acţionează negativ asupra lui. Este

ceea ce ilustrează cel de al doilea ciclu de interacțiune dintre elemente, ciclu în care fiecare element distruge sau absoarbe elementul care îi urmează. Atunci când energia se găsește în stare de dezechilibru în inimă (foc), inima are un efect negativ asupra plămânilor (metal); plămânii au un efect negativ asupra ficatului (lemn); ficatul acționează negativ asupra splinei-pancreas (pământ); splina-pancreas acționează negativ asupra rinichilor (apă); iar rinichii influențează defavorabil inima (foc). Acest modul se aplică și viscerelor: un dezechilibru de energie în intestinul subțire (foc) antrenează un efect negativ asupra intestinului gros (metal); intestinul gros influențează defavorabil vezica biliară (lemn); vezica biliară are un efect negativ asupra stomacului (pământ); stomacul acționează negativ asupra vezicii urinare (apa); iar vezica urinară are un efect nefast asupra intestinului subțire (foc). Demonstrând că interacțiunea ciclică dintre organe și viscere este identică interacțiunii dintre elemente, daoiștii le-au furnizat adepților o explicație plauzibilă pentru următoarele dictoane:"ceea ce există deasupra este identic cu ceea ce există dedesubt" și "microcosmosul este oglinda macrocosmosului"; fapt care le-a permis mai apoi să-i facă să accepte interacțiunea energiei între viscere și organe ca pe un fapt concret, deoarece dovediseră că această interacțiune se bazează chiar pe logica care ne permite să concepem interacțiunea celor cinci elemnte ca pe un fenomen indiscutabil.

CELE CINCI EXERCIȚII INSPIRATE DE ANIMALE

Daoiștii au elaborat cinci exerciții inspirate de cinci animale diferite - dragonul, tigrul, ursul, vulturul și maimuța - după ce au constatat că unele din mișcările lor erau eficiente în vindecarea oamenilor. Ei descoperiseră că, imitând mișcările caracteristice ale acestor animale, oamenii puteau atenua un dezechilibru apărut în funcționarea organelor lor, în special ale celor cinci principale organe și a organelor minore corespunzătoare lor. După opinia lor, acest lucru era posibil pentru că mișcările unui anumit animal stimulau un anumit organ, în relație cu cele cinci elemente.

O persoană poate să practice oricare dintre cele cinci exerciții inspirate de animale, în orice moment pe care îl consideră oportun, pentru a se menține în stare de echilibru fizic și mental. În cazul unei probleme specifice, această persoană va putea alege acel exercițiu care acționează asupra organului bolnav sau va putea aplica ceea ce daoiștii numesc Legea Mamei și a Copilului.

Aplicată corpului omenesc, Legea Mamei și a Copilului se bazează pe interacțiunea celor cinci elemente. Astfel, în ciclul care reprezintă circulația energiei între elemente, fiecare element este în același timp "mama" elemetului care îi urmează și "copilul" elementului care îl precede. Drept urmare, pământul este în același timp "mama metalului" și "copilul focului".

Pe masură ce circulă prin organism, energia trece prin fiecare organ și fiecare visceră într-un ciclu bine stabilit. Fiecare organ sau visceră este mama organului sau a viscerei care îl urmează în ciclu; acest fenomen se bazează pe teoria celor cinci elemente. De exemplu, plămânii

susţin rinichii, astfel încât primii sunt consideraţi "mama" rinichilor". În conformitate cu Legea Mamei şi a Copilului, dacă energia din rinichi (copil) este insuficientă, stimularea energiei din plămâni (mama) cu ajutorul exerciţiului Vulturului va face să crească automat energia din rinichi. În acest caz, vom fi tratat două organe cu ajutorul unui singur exerciţiu. Consultând diagrama influenţelor (figurile 3 şi 4) şi tabelul 2, veţi putea alege orice exerciţiu sau grup de exerciţii care răspund unei nevoi terapeutice particulare.

În afară de faptul că vindecă şi echilibrează organele, aceste exerciţii sunt deosebit de eficiente pentru a atenua tensiunea, stress-ul, mânia şi angoasa. Conform teoriilor daoiste, stress-ul şi tensiunea arterială constituie inamicul cel mai nefast pentru sănătate.

Daoiştii sunt convinşi că toate problemele de sănătate pot fi corelate cu stress-ul şi tensiunea arterială; chiar întrebuinţând cele mai bune alimente şi cele mai bune medicamente, stress-ul şi tensiunea pot să restrângă atât de mult funcţionarea organelor încât nici una dintre substanţele nutritive necesare pentru regenerarea celulelor sau redobândirea sănătăţii nu va putea fi absorbită.

Imaginaţia folosită cum trebuie joacă un rol foarte important în cele cinci exerciţii inspirate de animale. Se recunoaşte de secole că un gând este în aceeaşi măsură realitate ca şi un obiect material: sunt două lucruri foarte asemănătoare. De fapt, sunt amândouă forme de energie. Aceste vechi teorii au fost confirmate de lucrările doctorului Karl Pribram, neurochirurg şi psiholog care lucrează la Standford University. Imaginaţia este folosită pentru a uni mentalul cu fizicul astfel încât ele să funcţioneze ca o singură entitate. În consecinţă, faptul de a face o anumită apropiere între imaginea unui anumit animal şi propriul lui corp vă va fortifica atât pe plan psihologic cât şi pe plan fizic.

Atunci când veţi executa exerciţiile, gândurile dumneavoastră vor trebui să se concentreze asupra imaginii animalelor cărora le corespund. Şi va trebui să întrerupeţi exerciţiul pe care îl efectuaţi de îndată ce mintea dumnavoastră a încetat să se concentreze asupra acestei imagini. În afară de asta, va trebui să executaţi mişcările animalelor cât mai firesc posibil.

Nu trebui să întârziaţi niciodată prea mult asupra unui singur exerciţiu. Dacă vă veţi concentra prea mult asupra exerciţiului Vulturului (metal), veţi putea face să scadă funcţia ficatului (lemn). Pe de altă parte, dacă ficatul este hiperactiv - din cauza unui nivel crescut de energie - veţi putea să-l calmaţi cu ajutorul exerciţiului Vulturului. Şi mai ales nu uitaţi niciodată că secretul este în echilibru.

EXERCIŢIUL DRAGONULUI

La vechii chinezi, dragonul era o creatură mitică simbolizând forţa Yang a elementului creativ, adică energia dinamică şi electrică care se manifestă în timpul furtunilor. Dragonul Zburător este de altfel întotdeauna reprezentat înconjurat de ploaie, vânt, nori şi fulgere.

Întrebuinţarea imaginii sale era rezervată uzului personal al Împăratului, Fiul Cerului, pentru că dragonul reprezenta înţelepciunea supremă, puterea, stăpânirea de sine şi eficienţa pe plan social.

Exercițiul Dragonului are drept scop să insufle în mintea şi în corpul celui care îl execută trăsăturile caracteristice ale Dragonului. Exercițiul acționează asupra minții unei persoane şi o ajută să-şi depăşească sentimentele de depresiune, de mânie, de ostilitate, ajutând-o în acelaşi timp să scape de toate temerile pe care circumstanțe nefavorabile ar fi putut să i le inspire, dat fiind că dragonul, care zboară sus pe cer, este deasupra oricărei preocupări terestre.

Exercițiul Dragonului figurează sub alte nume în texte daoiste vechi. La origine, era vorba despre o măsură de precauție luată pentru a evita tulburările politice. Împărații interziceau oamenilor de rând să se imagineze în postură de dragon, temându-se că acest lucru le-ar putea permite să se răzvrătească şi să răstoarne puterea politică instituită. Deoarece dragonul reprezintă elementul de foc, exercițiul are ca efect fizic echilibrarea inimii şi a vaselor sanguine, precum şi absorbția la nivelul intestinului subțire.

Ilustrația 3. Dragonul

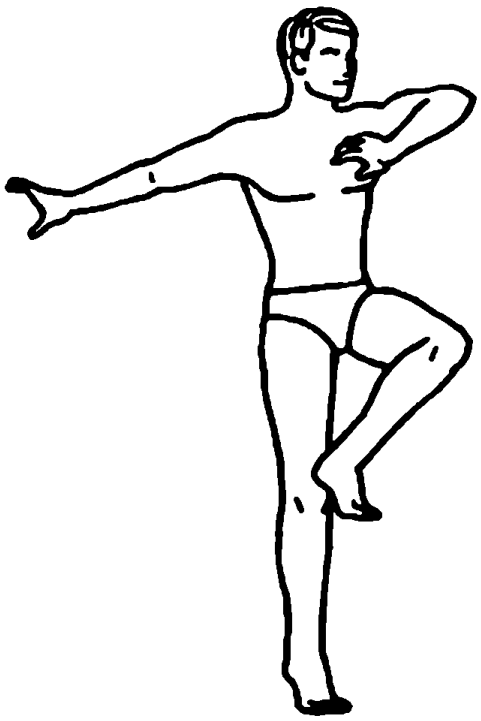


Figura 5. Exercițiul Dragonului

Începeți exercițiul stând în picioare, nemișcat. Respirați adânc de câteva ori imaginându-vă într-un mod cât mai realist posibil că sunteți un dragon cu ochi strălucitori, cu gura plină de dinți puternici, cu corpul strălucind din cauza solzilor de culoarea smaraldului, cu coada răsucită și cu ghiare lungi, amenințătoare. Ridicați apoi unul dintre picioare și imitați postura și personajul dragonului. Imaginându-vă că mâinile dumneavoastre sunt ghiare, ridicați un braț păstrând ghiarele retrase și lăsați-l pe celălalt în jos, cu ghiarele bine scoase. Cum nu este vorba de o postură stabilită formal, vă bucurați de o anumită libertate de expresie în raport cu această imagine. Păstrați această poziție atâta timp cât vă puteți concentra asupra imaginii dragonului fără să faceți efort. Repetați această poziție de câte ori puteți fără să simțiți oboseala.

Aspectul cel mai important al acestui exercițiu, ca de altfel al tuturor celorlalte exerciții, este unitatea dintre corp și spirit. Dacă imaginea devine neclară sau dacă mintea fuge în altă parte, întrerupeți exercițiul și luați-o de la început. Nu veți trage nici un folos de pe urma exercițiului dacă spiritul și trupul dumneavoastră nu vor fi în perfectă armonie.

EXERCIȚIUL TIGRULUI

Dacă dragonul îl simbolizează pe împărat, tigrul reprezintă un general - adică un șef militar dăruit cu ambiție, cunoștințe, putere și eficacitate fizică - a cărui funcție este să protejeze tronul imperial și să facă să fie respectate dorințele împăratului.

Deoarece tigrul corespunde elemetului lemn, exercițiul tigrului acționează asupra ficatului și asupra nervilor. Daoiștiii cred că structura sistemului nervos seamănă cu cea a unei plante și că rădăcinile ei pornesc din ficat. Exercițiul tigrului este util pentru a depăși stările mentale defavorabile provocate de teamă și ostilitate, de ineficiență sau de lipsă de ambiție. Aceste atitudini mentale dăunătoare sunt considerate ca un rezultat al unor dezechilibre metabolice cauzate de proasta funcționare a ficatului. Exercițiul este deci recunoscut pentru a vindeca și a dezintoxica ficatul, pentru a calma nervii prea încordați, pentru a echilibra funcțiile vezicii biliare și pentru a dezintoxica creierul și celulele organismului.

Puterea tigrului se dezvăluie prin capacitatea sa de a captura victima făcând un salt asupra ei și doborând-o la pământ. Drept urmare, postura tigrului este o imitație a "saltului" pe are îl face tigrul pentru a-și dobori victima.

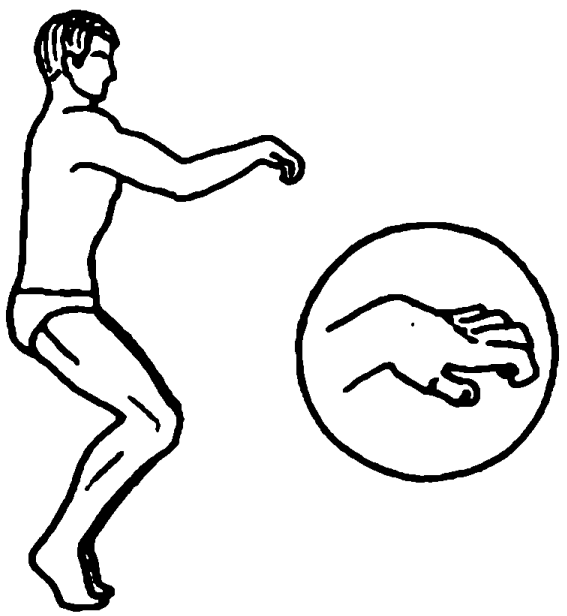


FIGURA 6. Exercițiul tigrului

Începeți exercițiul stând în picioare, nemișcat. Respirați adânc de câteva ori imaginându-vă că sunteți un tigru. Când ați intrat bine în rol, îndoiți ușor genunchii, sprijiniți-vă pe vârful picioarelor și ridicați brațele în fața dumneavoastră până vor ajunge la poziția orizontală. Păstrați ghearele ascunse ca și cum v-ați fi aruncat să prindeți ceva. Păstrați această poziție atâta timp cât puteți să vă imaginați, fără a face efort, că sunteți un tigru. Repetați această poziție de câte ori puteți fără să simțiți oboseala.

EXERCIŢIUL URSULUI

Asemeni dragonului şi tigrului, ursul este un animal foarte puternic, căruia îi place însă să se şi distreze. Urşii mănâncă bine, se odihnesc bine şi se plimbă într-o parte şi în alta fără să se grăbească; ei sunt mai degrabă leneşi şi deloc agresivi. De obiecei urşii sunt lăsaţi în pace şi toată lumea evită să-i enerveze pentru că au putere, curaj şi capacitatea de a se descotorosi de orice adversar potenţial. Urşii îi reprezintă pe acei oameni care au reuşit să atingă un nivel ridicat de confort fizic şi material - oamenii de afaceri importanţi instalaţi în spatele unor birouri impunătoare, de exemplu.

Exerciţiul ursului este recomandat pentru a stimula procesul de gândire, pentru a favoriza capacitatea de conceptualizare şi pentru a insufla un caracter decisiv luării hotărârilor.

Ursul este asociat elementului pământ, aşa încât aceste exerciţii acţionează asupra producerii de enzime de către splină-pancreas şi asupra funcţionării muşchilor stomacului. În consecinţă, exerciţiul este recomandat pentru a combate o digestie proastă, hiperglicemia, hipoglicemia, diabetul.

Puterea şi forţa ursului devin evidente de îndată ce se ridică şi începe să mearga pe labele dinapoi. În această poziţie, caracteristica sa cea mai proeminentă devine şi cea mai evidentă: stomacul său care iese în relief şi îl împiedică să se ridice complet pentru a merge.

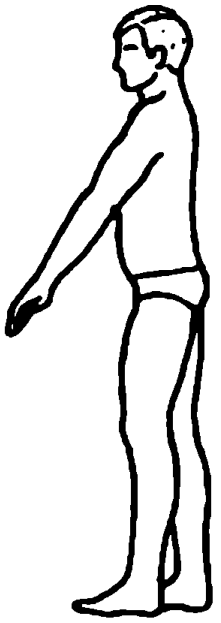


FIGURA 7. Exerciţiul ursului

Începeţi exerciţiul stând în picioare, nemişcat. Respiraţi adânc de câteva ori încercând să vă imaginaţi că sunteţi un urs. Păstraţi picioarele întinse, scoateţi burta înainte, lăsaţi-vă braţele să atârne în faţă şi păşiţi încet. Procedând astfel, veţi simţi mişcarea abdomenului dumneavoastră şi, în acelaşi timp, o stimulare a întregii regiuni splină-pancreas.

Continuați să mergeți astfel atâta timp cât imaginea ursului rămâne bine întipărită în mintea dumneavoastră. Repetați exercițiul de câte ori considerați că este necesar.

EXERCIȚIUL VULTURULUI

Pentru vechii daoiști, vulturul în zbor - din cauza numeroaselor sale calități divine cum ar fi tăcerea, calmul și invizibilitatea- reprezenta spiritul. Dar vulturul este și un vânător desăvârșit. Se avântă fără efort și urcă foarte sus fără să lase să-i scape privirii sale pătrunzătoare nici cel mai mic detaliu al peisajului deasupra căruia zboară. Inteligența, vigilența și agilitatea vulturului devin manifeste atunci când zboară.

Vulturul este asociat cu elementul metal, așa că exercițiul vulturului stimulează plămânii, epiderma și intestinul gros.

Acest exercițiu este foarte bun pentru a depăși melancolia, disperarea și depresiunea nervoasă care pot rezulta din probleme pulmonare sau care le pot cauza. (Faptul că atâția poeți și scriitori romantici ai literaturii occidentale au suferit de tuberculoză nu este de loc o coincidență.) Exercițiul este recomandat pentru tratarea emfizemului, a astmului și a problemelor pielii. (Daoiștii considerau pielea ca pe al treilea plămân.)

Vulturul se caracterizează prin marile-i aripi desfăcute care îl mențin fără greutate foarte sus, în aer. Nu trebuie uitat că vulturul în zbor are ochii deschiși și vede absolut tot.

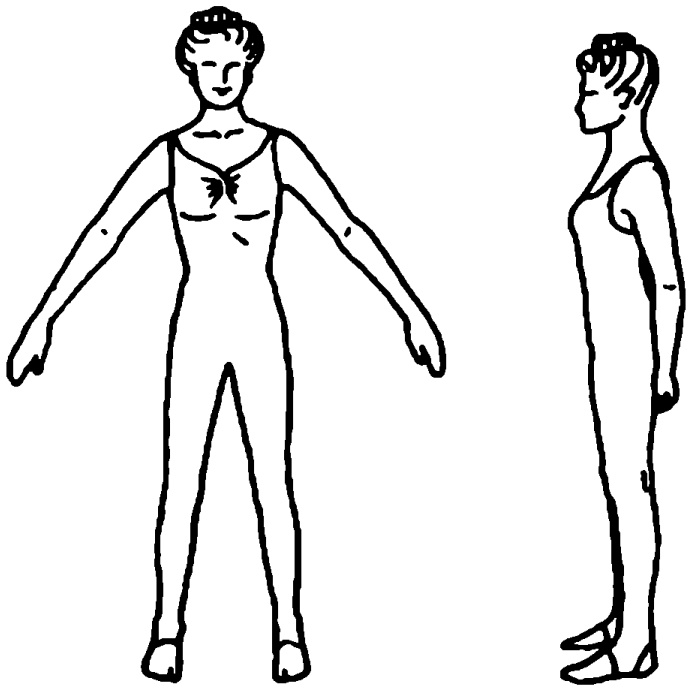


FIGURA 8. Exercițiul vulturului

Începeţi exerciţiul vulturului stând în picioare, nemişcat. Respiraţi adânc de câteva ori imaginându-vă că sunteţi un vultur.

Când vă veţi simţi într-adevăr ca un vultur, începeţi să păşiţi încet păstrându-vă braţele uşor depărtate de o parte şi de alta a corpului sau împreunându-vă mâinile la spate. Continuaţi să mergeţi imaginându-vă că sunteţi un vultur care pluteşte fără nici un efort pe un cer albastru, divin. Ar trebui să aveţi corpul perfect destins, iar spiritul şi ochii larg deschişi pentru a putea vedea totul fără să fiţi nevoiţi să vă concentraţi în mod special asupra unui lucru.

Continuaţi exerciţiul atâta timp cât mintea dumneavoastră poate să rămână concentrată. De îndată ce acest lucru nu mai este posibil, sprijiniţi-vă şi apoi începeţi din nou. Deşi puteţi executa acest exerciţiu oriunde şi oricând, el va fi foarte eficient dacă îl veţi executa în aer liber, după masa de seară.

EXERCIŢIUL MAIMUŢEI

Pentru vechii daoişti, maimuţa antropoidă încarna activitatea nelimitată, curiozitatea şi libertatea de acţiune. Maimuţa este tot timpul în mişcare, fie că este pe pământ, fie că sare din creangă în creangă, fie că ţopăie ici şi colo. Nici o convenţie culturală nu îi împiedică mişcările.

Maimuţa este asociată elementului apă, aşa încât exerciţiul maimuţei stimulează funcţiile rinichilor şi ale vezicii urinare. Acest exerciţiu este recomandat persoanelor care se simt îngrădite sau prizoniere ale unor circumstanţe decurgând mai ales dintr-o lipsă de libertate. Daoiştii consideră că libertatea de acţiune îşi are sediul în rinichi. Exerciţiul maimuţei este recomandat de asemenea şi pentru orice problemă care priveşte rinichii, vezica şi sistemul urinar.

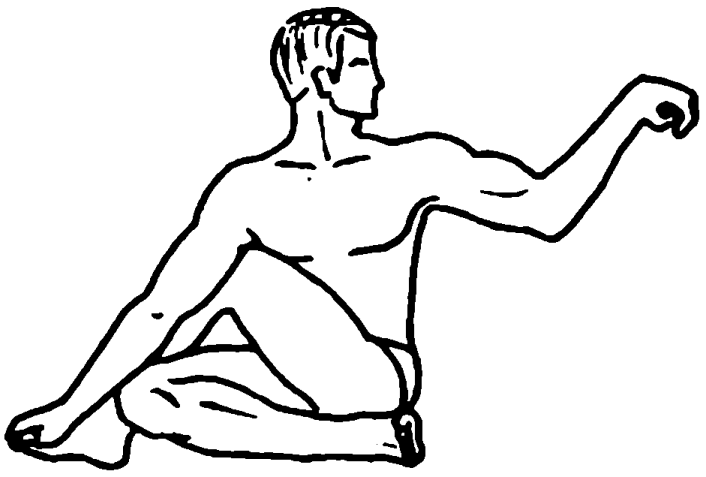


FIGURA 9. Exerciţiul maimuţei

Personificând libertatea de acțiune, maimuța invită la un exercițiu liber ca stil, în sensul cel mai larg al cuvântului. Este preferabil să executați acest exercițiu singur pentru că prezența oricărei alte persoane poate împiedica libertatea de expresie.

Începeți exercițiul în picioare sau așezat. Respirați adânc de câteva ori imaginându-vă că sunteți o maimuță. Când iluzia va fi completă, descălțați-vă, scoateți-vă hainele și începeți să acționați ca o mică maimuțică. Așezați-vă pe podea, ghemuiți-vă într-un fotoliu, executați mici salturi, săriți în sus sau lăsați-vă să atârnați cu capul în jos; pe scurt, faceți toate mișcările pe care le puteți face fără efort sau oboseală.

Acest exercițiu se execută într-un stil absolut liber, toate mișcările trebuie să fie rezultatul impulsurilor și fanteziilor care vă trec prin minte. Maimuțele mai au obiceiul să se frece și să se scarpine. Nu vă sfiiți să le imitați, concentrându-vă în special pe regiunea rinichilor.

CELE OPT EXERCIȚII DIRECȚIONALE

Cum toate elementele universului ocupă spațiu, ele sunt, prin forța lucrurilor, direcționale. Și cum facem cu toții parte din univers, suntem cu toții influențați de spațiu, ceea ce înseamnă că și noi suntem direcționați. Directivitatea este un fenomen care se manifestă în prezența unor forțe electrice iar aceste forțe electrice există pretutindeni pentru simplul fapt că ele sunt o proprietate a atomilor. Ele sunt, de exemplu, mijlocul prin care doi magneți se atrag sau se resping. Ele sunt de asemenea mijlocul prin care un magnet slab este întărit. Pentru a "reîncărca" forțele electrice ale organismului, acesta trebuie să fie corect orientat - adică elementul de "reîncărcat" să fie corect așezat în raport cu elementul "de reîncărcare".

De exemplu, pentru ca inducția magnetică să se producă, polul nord al unui magnet trebuie să fie așezat lângă polul sud al altui magnet. În cazul magneților, ca și în cazul altor substanțe, "reîncărcarea" consistă într-o rearanjare a atomilor sau a grupurilor de atomi care face să crească energiile electrice.

După ce au făcut experiențe repetate asupra proprietăților energizante ale directivității, daoiștii au elaborat cele opt exerciții direcționale care permit energizarea corpului omenesc. Aceste exerciții - care constau în a executa mișcări potrivite în direcții potrivite - au fost calcate după cele opt trigrame ale **Pa-Kua** (BA GUA). Daoiștii le-au numit cele Opt Bucăți de Brocart. (Cuvântul "brocart" a fost întrebuințat pentru a arăta generațiilor viitoare cât de prețioase erau aceste exerciții.) Ele mai sunt numite și cele "opt exerciții direcționale" sau "cele opt exerciții energizante".

Înainte de a executa aceste exerciții, determinați cu ajutorul unei busole, direcția nord a polului magnetic în raport cu locul în care vă aflați dumneavoastră (direcția nord de pe busolă și nu polul nord de pe axa de rotație a pământului). Vă veți servi de această direcție ca punct de reper atunci când veți executa exercițiile.

Exercițiile se efectuează după cum urmează:

Nord-vest

Pentru a executa exercițiul în direcția nord-vest, așezați-vă cu fața spre nord-vest. Rămâneți în poziția verticală și îndepărtați picioarele astfel încât tălpile să ocupe o poziție perpendiculară pe direcția umerilor. Orientați degetele de la picioare spre înăuntru: asta va înlătura presiunea care se exercită asupra extremității nervilor din călcâie și împiedică orice dezechilibru. Imaginați-vă apoi că ridicați o halteră de o greutate medie (pentru a evita să faceți un efort excesiv). Păstrând picioarele bine întinse, aplecați-vă ca și cum ar urma să ridicați o halteră imaginară. Ridicați-o până la înălțimea mijlocului, apoi ridicați-o până deasupra capului, cât mai sus cu putință. Încercați să vă imaginați că ridicați în mod real această halteră. Repetați exercițiul de câte ori doriți. El vă va mări forța fizică și va avea un efect binefăcător asupra plămânilor și a intestinului gros.

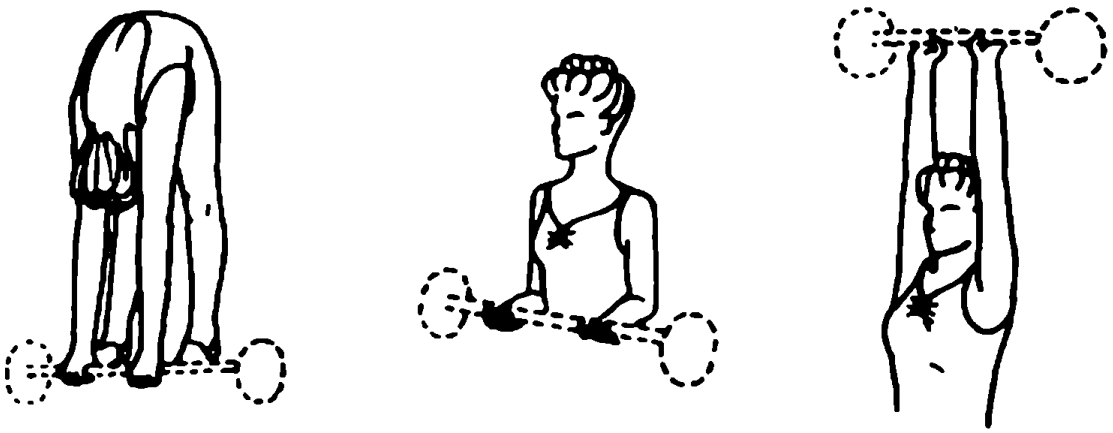


FIGURA 10. Exercițiul în direcția nord-vest

Nord

Pentru a executa exercițiul în direcția nord, întoarceți-vă trunchiul în direcția nord. Îndepărtați mult picioarele. Prefaceți-vă apoi că trageți o săgeată cu arcul. Țintiți întâi spre dreapta, apoi spre stânga. Veți mișca capul, brațele și trunchiul dar picioarele vor rămâne nemișcate.

Imaginați-vă cât mai real cu putință că întindeți coarda unui arc și că trageți o săgeată. Repetați exercițiul de câte ori doriți. El este util pentru plămâni, rinichi, intestinul gros, vezica urinară, epidermă și oase.

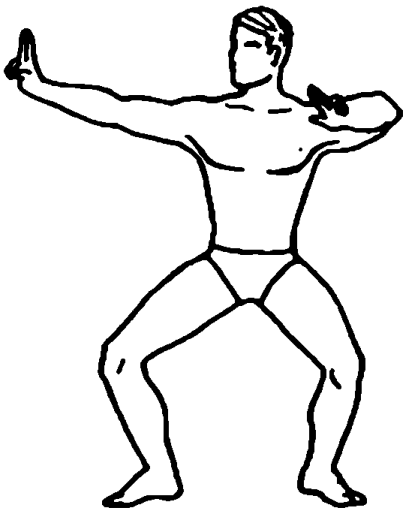


FIGURA 11. Exercițiul în direcția nord

Nord-est

Așezându-vă cu fața spre nord-est, aplecați-vă și atingeți degetele de la picioare cu degetele de la mâini. Păstrați picioarele întinse și îndoiți cât mai mult mijlocul și bazinul. Imaginați-vă apoi că sunteți un munte. Puteți rămâne în această poziție cât doriți. Acest exercițiu este bun pentru splină-pancreas, mușchi și digestie.

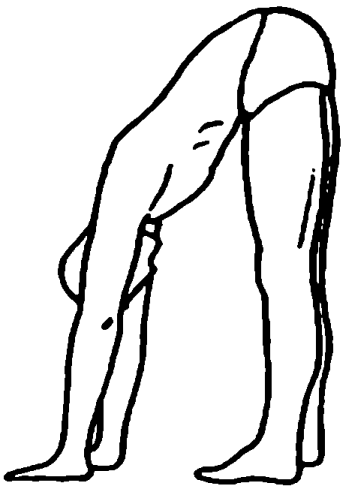


FIGURA 12. Exercițiul în direcția nord-est

Est

Dimineaţa, aşezaţi-vă în picioare cu faţa spre soare, deci orientaţi către est. Îndepărtaţi picioarele astfel încât tălpile să fie perpendiculare pe direcţia umerilor. Orientaţi degetele de la picioare înspre înăuntru şi închideţi ochii. Păstrând braţele pe lângă corp, răsuciţi partea superioară a corpului spre dreapta, apoi spre stânga. Întoarceţi capul odată cu corpul şi lăsaţi-vă ochii să-şi imagineze sursa de căldură radiantă emisă de soare. Păstraţi tălpile nemişcate. Obligaţi-vă mintea să urmărească toate aceste mişcări, fără să piardă nici un moment continuitatea. Repetaţi exerciţiul de câte ori doriţi. Este indicat pentru nervi, pentru ficat, ochi şi vezica biliară, dar şi pentru a scădea în greutate.

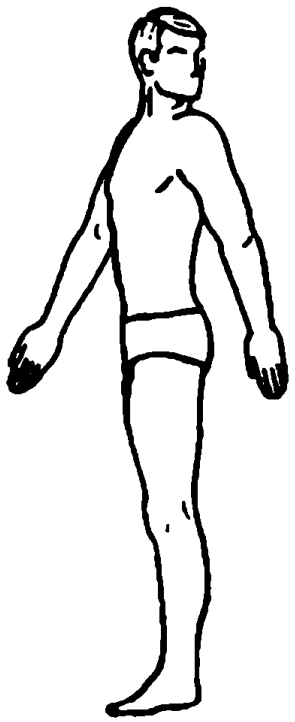


FIGURA 13. Exerciţiu în direcţia est

FIGURA 14. Exerciţiu în direcţia sud-est

Sud-est

Staţi în poziţie verticală, cu faţa spre sud-est, cu picioarele depărtate astfel încât tălpile să fie perpendiculare pe direcţia umerilor. Orientaţi degetele de la picioare înspre înăuntru şi ridicaţi-vă pe vârfuri. Lăsaţi în jos călcâiele. Repetaţi acest

exercițiu de șapte ori la rând. Puteți efectua chiar mai multe serii. Fiți foarte atenți ca mintea să rămână concentrată la ceea ce faceți. Exercițiul este bun pentru nervi, ficat, vezică biliară și inimă.

Sud

Așezându-vă cu fața spre sud, executați o rotație a coapselor ca și cum ați avea un cerc în jurul mijlocului. Puteți schimba direcția în care învârtiți cercul. Fiți foarte atenți ca mintea să vă rămână concentrată la ceea ce faceți. Continuați să executați acest exercițiu atâta timp cât doriți. El este bun pentru organele sexuale.

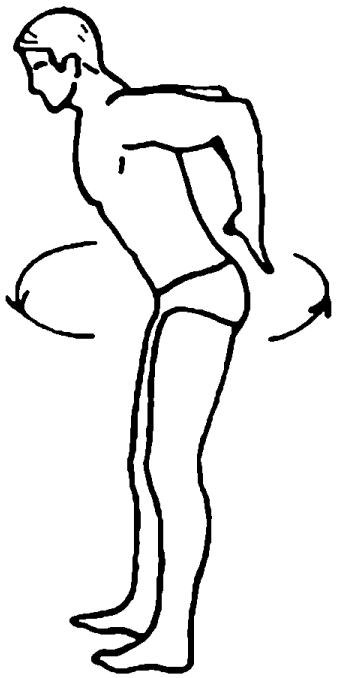


FIGURA 15. Exercițiu în direcția sud

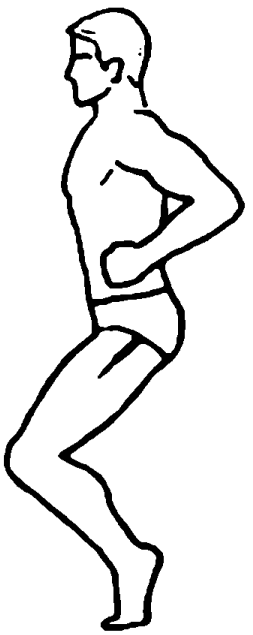


FIGURA 16. Exercițiu în direcția sud-vest

Sud-Vest

Cu fața spre sud-vest, așezați-vă în poziție de luptă. Îndoiți ușor genunchii. Îndoiți ușor brațele și închideți pumnii. Deschideți larg ochii, ca și când ați fi furioși. Cum mentalul trebuie să se unească cu fizicul, lăsați-vă mintea să se unească cu corpul dumneavoastră. Rămâneți în această poziție cât timp doriți. Acest exercițiu este bun pentru sistemul digestiv, plămâni și nervi.

Vest

Cu faţa spre vest, în poziţie verticală, îndepărtaţi picioarele, astfel încât tălpile să fie perpendiculare pe direcţia umerilor.

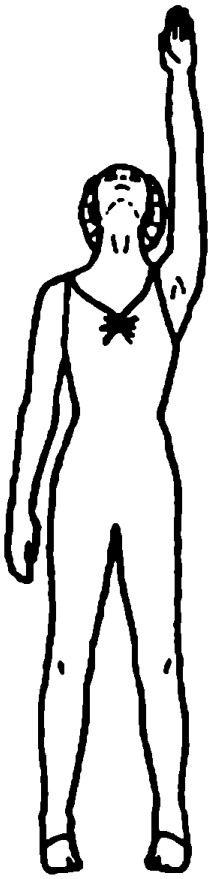


FIGURA 17. Exerciţiu în direcţia vest

Orientaţi degetele de la picioare uşor spre înăuntru. Ridicaţi un braţ în aer. Lăsaţi-l să cadă la loc şi ridicaţi celălalt braţ. Încercaţi să nu mişcaţi abdomenul. Lăsaţi-vă mintea să urmărească aceste mişcări. Repetaţi exerciţiul ori de câte ori doriţi. El calmează durerile din partea inferioară a spatelui, durerile din umeri, problemele rinichilor şi problemele de coloană vertebrală.

Aceste exerciţii sunt puţin riguroase şi pot fi executate oriunde şi oricând. Orice persoană - o femeie casnică, un conducător de întreprindere, un soldat sau un atlet - îşi poate energiza corpul şi spiritul în numai două minute. Iar când corpul este energizat, problemele îşi pierd din importanţă, corpul este mai rezistent şi totul pare dintr-o dată mai simplu.

CELE DOUĂSPREZECE EXERCIȚII ALE ZODIACULUI

Viața înseamnă să trăiești iar a trăi este o funcțiune. Această funcțiune este descrisă de o formulă daoistă care se exprimă matematic după cum urmează:

Presupunând că f = funcțiune

o = organ

e = energie

atunci f = o ÷ e

Pentru ca să existe funcțiune, trebuie să existe organ și energie. Un organ fără energie este un organ mort. Iar energia pură fără organ este o fantomă. Viața nu va avea semnificație sau funcțiune, decât dacă organul și energia vor fi prezente simultan. În afară de numeroasele metode pentru exploatarea și utilizarea energiei, pentru echilibrarea sistemelor de organe, daoiștii au elaborat și metode pentru conservarea echilibrului energetic al unor organe specifice. Aceste metode se bazează pe utilizarea timpului măsurat după ceasornicul bioritmic care ne permite să înlăturăm dezechilibrele împrăștiind (slăbind) energia sau tonificând (întărind) energia.

Bioritmul, care este numit adesea ceasornicul biologic, este mecanismul de reglare al circulației energiei în organism, în funcție de măsuri de timp solară și lunară. Termenul "bioritm" înglobează toate conceptele care marchează pulsația inerentă și firească care sub-întinde toate aspectele funcționale ale vieții. Într-un anumit fel, acest ritm îl considerăm ca dobândit pentru că a fi conștient de el ar fi ca și când am supraveghea constant fundamentul ritmic al respirației. Cum bioritmul este mai degrabă de natură delicată și fugitivă, îl vom înțelege mai ușor ca pe un concept dacă îi vom examina perturbațiile.

Decalajul orar - adică consecința faptului de a trece brusc de la un fus orar la altul - constituie exemplul perfect pentru modul în care ritmul firesc al organismului este perturbat printr-o deplasare pe distanță lungă într-un timp scurt. Este destul de greu să concep că organismul nostru poate funcționa după un orar foarte strict atâta timp cât nu vom fi "scufundați" pe neașteptate într-un mediu reglat de un orar **diferit**. Stress-ul care apare din cauza necesității de a ne adapta unui mediu în funcție de timp ne face foarte conștienți de orarul rigid la care sunt supuse funcțiile noastre firești.

După ce au observat foarte atent circulația energiei în organism, daoiștii au elaborat cicluri bioritmice care dădeau seama foarte precis de circulația energiei, de-a lungul circuitului meridian, în fiecare minut al zilei. Au descoperit astfel că fiecare dintre meridianele principale este supus unei perioade de două ore în cursul cărora circulația energiei înregistrează o intensitate maximă. De exemplu, între orele 9-11 energia atinge punctul maxim în splină-pancreas, astfel încât aceasta este perioada în care splina-pancreasul lucrează cel mai mult. Între orele 11-13, energia activează meridianul inimii și atinge în același timp nivelul cel mai scăzut în meridianul

splină-pancreas. În cursul unei zile există douăsprezece "perioade" de energie, care corespund celor douăsprezece semne ale zodiacului. Tabelul de mai jos prezintă lista acestor perioade şi orele în care energia atinge nivelul maxim în fiecare dintre organe şi viscere, ca şi în meridianele corespunzătoare.

Tabelul 3. Ciclurile bioritmice

ora	1 la 3	Ficat
	3 la 5	Plămâni
	5 la 7	Intestinul Gros
	7 la 9	Stomac
	9 la 11	Splină-Pancreas
	11 la 13	Inimă
	13 la 15	Intestin Subţire
	15 la 17	Vezică urinară
	17 la 19	Rinichi
	19 la 21	Vasoconstrictor al Inimii
	21 la 23	Triplu încălzitor
	23 la 1	Vezica biliară

Întrebuinţarea tabelului bioritmic se va dovedi deosebit de utilă pentru a determina care sunt cauzele organice speciale ale unei tulburări şi pentru a echilibra nivelul de energie al acestui organ prin efectuarea unor exerciţii care vor împrăştia sau vor concentra energia, în funcţie de nevoile organismului. De exemplu, dacă insomnia vă ţine treaz în mod regulat între orele 1 şi 3 dimineaţa, o privire asupra tabelului vă va permite să stabiliţi că această insomnie este cauzată de o proastă funcţionare a ficatului sau a sistemului nervos. Efectele secundare ale insomniei - randament slab la muncă, oboseală, sentiment de culpabilitate, etc - vor putea fi eliminate prin executarea exerciţiului adecvat pentru perioada care e cuprinsă între orele 1 şi 3 dimineaţa. Dacă suferiţi de constipaţie, cauza poate fi atribuită unor motive neaşteptate. Momentul recomandat şi determinat în acelaşi timp de bioritm se situează între orele 5 şi 7 dimineaţa. Dacă veţi respecta acest orar pentru scaun, nu veţi mai suferi efectele neplăcute pe care le pot provoca medicamentele, clismele, etc.

Exerciţiile recomandate pentru aceste probleme, ca şi pentru diverse alte probleme, sunt cele douăsprezece exerciţii ala Zodiacului: Aceste exerciţii sunt prezentate după perioadele cărora le corespund. Iată-le:

Perioada A (ora 1 la 3)

Dacă întâmplător vă treziți în această perioadă de timp, așezați-vă cu picioarele încrucișate și încercați să vă priviți vârful nasului. Ca să faceți acest lucru, închideți pe jumătate ochii. După câteva încercări veți reuși să vă vedeți vârful nasului. Închideți-vă pumnii, prinzându-vă dgetul mare în interior și sprijiniți-i apoi pe genunghi. (Închiderea pumnilor permite conservarea energiei emise de degete.) Respirați adânc și relaxați-vă. Repetați acest exercițiu timp de 5 până la 30 de minute - cum vi se pare potrivit.

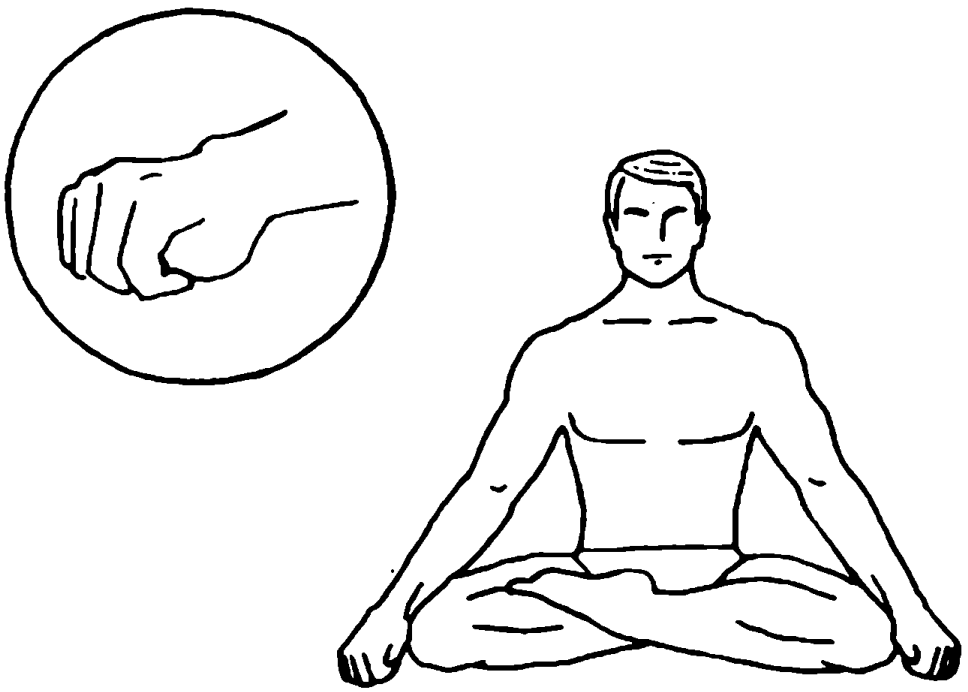


FIGURA 18. Perioada A

Perioada B (ora 3 la 5)

Dacă întâmplător vă treziți în această perioadă de timp, așezați-vă cu picioarele încrucișate sau în orice altă poziție pe care o socotiți confortabilă. Închideți pe jumătate ochii și priviți-vă nasul. Pentru a executa acest exercițiu, încrucișați-vă degetele pe ceafă, astfel încât podul palmelor să vă sprijine capul. Apoi clănțăniți din dinți. Inspirați și expirați adânc de nouă ori. Repetați exercițiul pe o perioadă care merge de la 5 la 30 de minute.

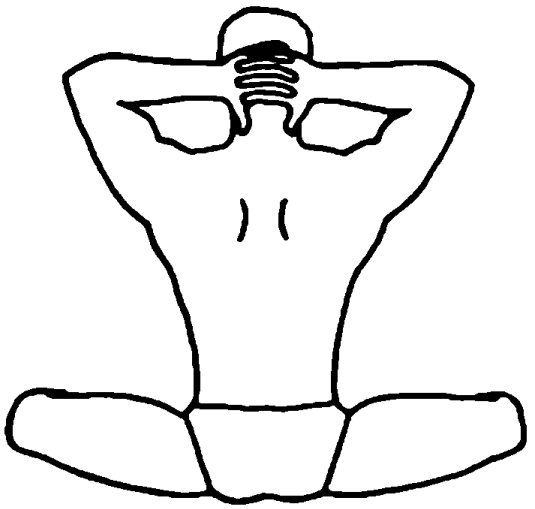


FIGURA 19. Perioada B

Perioada C (ora 5 la 7)

Acoperiţi-vă urechile cu palmele. Loviţi-vă uşor partea din spate a capului cu arătătorul sau cu degetul mare pentru a produce un sunet de tobă. Este ceea ce se numeşte "a bate toba cercască". Număraţi-vă apoi respiraţia: inspiraţi şi spuneţi "unu", expiraţi şi spuneţi "doi", inspiraţi şi spuneţi "trei", etc. Executaţi acest exerciţiu foarte încet până ajungeţi la nouă. (Vom vorbi din nou, puţin mai departe, de acest exerciţiu.)

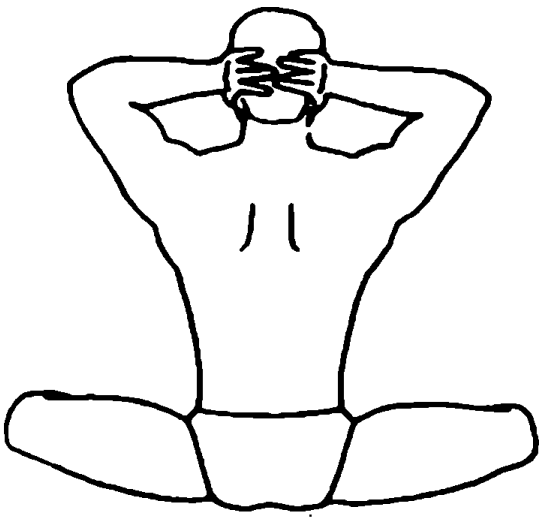


FIGURA 20. Perioada C

Perioada D (ora 7 la 9)

Așezați-vă cu picioarele încrucișate. Serviți-vă de mâini pentru a vă apuca cele două tibii și pentru a sprijini astfel și partea superioară a corpului dumneavoastră căreia îi veți imprima o mișcare circulară. Descrieți cercuri cât mai largi posibil. Mișcați-vă liber și schimbați direcția din când în când pentru ca să nu amețiți. Executați acest exercițiu de mai multe ori.

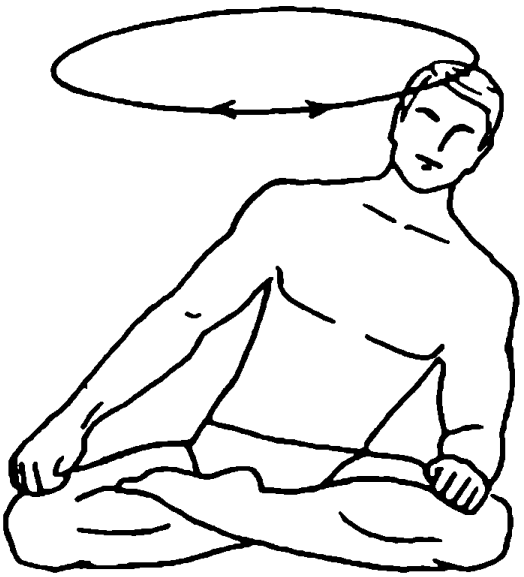


FIGURA 21. Perioada D

Perioada E (ora 9 la 11)

Frecați-vă dinții cu limba; asta vă va face să salivați. Păstrați saliva până veți avea gura plină. Clătiți-vă apoi gura cu propria salivă așa cum ați face-o cu o apă de gură, la sfârșitul mesei. Înghițiți apoi saliva în trei etape. Repetați exercițiul de mai multe ori. (Vom vorbi din nou, puțin mai departe, de acest exercițiu.)

FIGURA 22 Perioada E

Perioada F (ora 11 la 13)

Scoateţi-vă hainele. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă. Inspiraţi şi apoi reţineţi aerul în plămâni. Frecaţi-vă mâinile puternic pentru a produce căldură şi apoi aplicaţi-le imediat pe spate, în regiunea rinichilor. Masaţi această regiune până când nu mai puteţi să vă ţineţi respiraţia. Respiraţi şi relaxaţi-vă. Repetaţi exerciţiul.

FIGURA 23 Perioada F

Perioada G (ora 13 la 15)

Pentru a executa acest exerciţiu aşezaţi-vă confortabil. Inspiraţi cât mai adânc cu putinţă. Simţiţi aerul care pătrunde în plexul solar, adică în regiunea abdominală. Imaginaţi-vă că buricul este punctul în jurul căruia vă concentraţi. Reţineţi-vă respiraţia pentru a păstra aerul în interiorul corpului. Încercaţi apoi să simţiţi un foc care arde în această regiune. Expiraţi. Exerciţiul este destul de greu de executat dar, încercând de mai multe ori, o să sfârşiţi prin a-l face destul de bine.

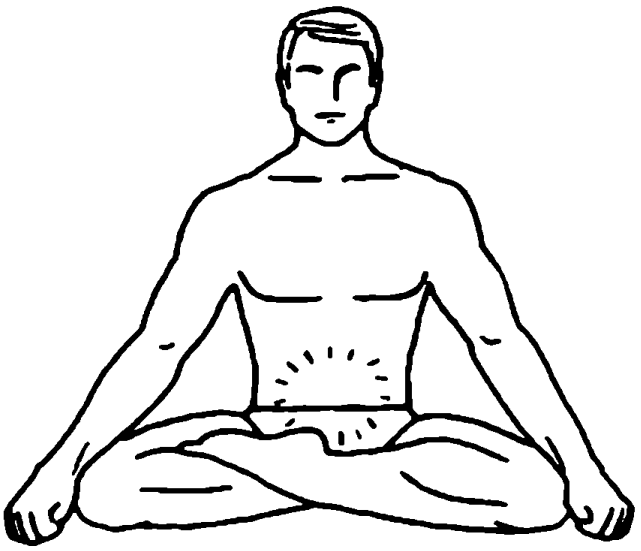


FIGURA 24. Perioada G

Perioada H (ora 15 la 17)

Prefaceți-vă că țineți în mână o pedală de bicicletă (veți avea astfel pumnii strânși). Învârtiți apoi pedalele în așa fel încât o mână să fie sus atunci când cealaltă este în jos. Executați optsprezece tururi complete cu fiecare mână. Asta înseamnă că veți fi făcut un exercițiu complet. Puteți, dacă doriți, să repetați exercițiul.

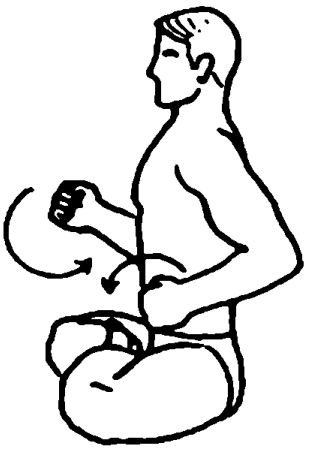


FIGURA 25. Perioada H

Perioada I (ora 17 la 19)

Aşezaţi-vă pe podea sau pe pat şi întindeţi picioarele în faţa dumneavoastră. Înnodându-vă degetele de la mâini deasupra capului, cu palmele întoarse înspre exterior, întindeţi-vă braţele cât mai mult spre tavan. Simţiţi cum muşchii spatelui şi ai părţilor exterioare se întind. Când vă veţi simţi obosiţi, sprijiniţi-vă mâinile pe cap. Respiraţi normal. Puteţi repeta exerciţiul ori de câte ori doriţi.

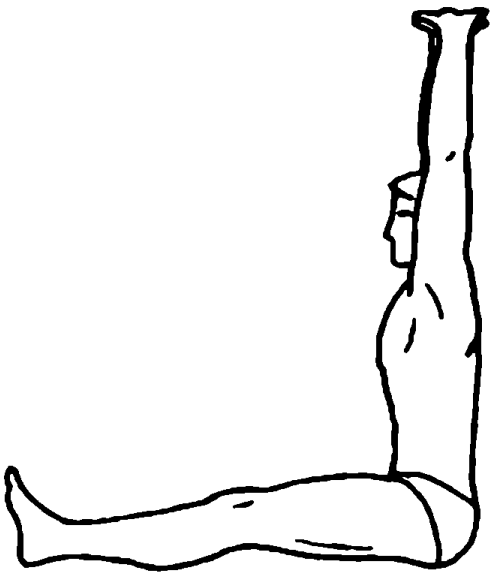


FIGURA 26. Perioada I

Perioada J (ora 19 la 21)

Aşezaţi-vă pe podea şi întindeţi-vă picioarele înaintea dumneavoastră. Întindeţi braţele înainte şi încercaţi să atingeţi degetele de la picioare. Încercaţi apoi să atingeţi talpa piciorului. Dacă nu reuşiţi să atingeţi degetele de la picioare, nu vă forţaţi. Relaxaţi-vă. Reluaţi poziţia aşezat iniţială. Bateţi uşor cu palma partea superioară a picioarelor, apoi partea inferioară şi coapsele. Relaxaţi-vă. Repetaţi exerciţiul de câteva ori. Veţi ajunge încetul cu încetul să atingeţi talpa piciorului. Rămâneţi în această poziţie cât mai mult timp cu putinţă, apoi relaxaţi-vă.

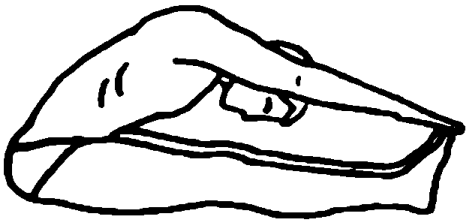


FIGURA 27. Perioada J

Perioada K (ora 21 la 23)

Urmați instrucțiunile pentru perioada E.

FIGURA 28. Perioada K

Perioada L (ora 23 la 1)

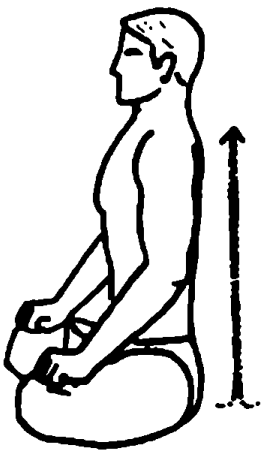


FIGURA 29. Perioada L

Urmați instrucțiunile pentru perioada G, numai că, ținându-vă respirația, încordați mușchii rectului cât mai tare și cât mai mult timp posibil. Încercați să vă imaginați că o senzație de furnicătură străbate, înspre în sus, coloana dumneavoastră vertebrală. Relaxați-vă și expirați încet. Repetați exercițiul de mai multe ori. Este destul de greu de efectuat însă veți reuși să-l stăpâniți dacă îl veți practica cu destulă asiduitate.

CELE DOUĂSPREZECE EXERCIȚII PENTRU NERVI

Acum două mii de ani, în timpul dinastiei Han, un occidental s-a dus în China și și-a consacrat întreaga viață studierii și practicării daoismului și a unei anumite forme de budhism. Acest bărbat, numit Dharma, a trăit în templul Calului Alb, situat în capitala imperiului Han.

A scris o lucrare care se ocupa de nervi și care sintetiza munca întregii lui vieți. Lucrarea era alcătuită din câteva pagini de versuri ermetice care întunecau informațiile esențiale permițând creșterea longevității. (În acele timpuri, informațiile de acest gen erau ascunse celor ce ar fi putut să le trateze cu ușurință.)

În această lucrare, Dharma susține că toate problemele omenești erau cauzate de probleme ale sistemului nervos și că oamenii ar putea trăi mai mult dacă și-ar modifica (înnoi) sistemul nervos. Propunând această teorie, Dharma a contribuit la extinderea cunoștințelor umane despre sistemul nervos.

Nervii constituie o rețea complexă și amănunțită de "cabluri de comunicații" care leagă creierul de organe și organele unele de altele. Orice rupere a "cablului" determină un traumatism al corpului omenesc. De exemplu, dacă o apăsare puternică obstrucționează un nerv dintr-unul din degetele dumneavoastră, acesta se va atrofia și va trebui să fie amputat. Pentru a supraviețui, celulele nervoase au nevoie de produși chimici rezultând din interacțiunea altor celule iar funcțiile acestor alte celule depind de acești nervi. Din nefericire, după ce am împlinit douăzeci de ani, nervii noștri încep să se micșoreze și să se întărească. Când nervii se deteriorează, impulsurile circulă într-un ritm mai lent. Iar când impulsurile nervoase sunt lente, procesele fizice și mentale devin și mai lente. Acesta este procesul de îmbătrânire. Tinerii sub douăzeci de ani au nervii elastici și extensibli.

Pentru a ne menține tineri, trebuie să ne supunem nervii unor exerciții care le vor neutraliza stricăciunile și le vor păstra flexibilitatea și extensibilitatea. Dharma a conceput douăsprezece exerciți - numite "cele douăsprezece exerciții pentru nervi"- care contribuie la menținerea sistemului nervos flexibil și extensibil. Mișcările asociate acestor exerciții le amintesc pe cele ale T' AI-CHI CHUAN (TAI QI JUAN) dar baza teoretică pe care se sprijină diferă de cea pe care este bazat T'AI-CHI CHUAN. Deși T'AI-CHI CHUAN derivă fără îndoială din exercițiile pentru nervi (pentru că a fost fondat la 1700 de ani după acestea de CHANG SAN-FUNG

(ZHANG SAN FENG), un maestru daoist), el este întrebuințat în special pentru luptă, în timp ce exercițiile pentru nervi servesc la eliminarea stress-ului și a tensiunilor și la menținerea sistemului nervos într-o stare bună.

Cele douăsprezece exerciții pentru nervi unesc spiritul și corpul în vederea relaxării. Dacă ați încercat deja să vă folosiți spiritul pentu a vă destinde complet corpul - un concept utilizat de mașinile de "biofeedback"- știți fără îndoială că relaxarea corpului este un lucru greu de obținut. Pentru a destinde corpul cu ajutorul spiritului, este nevoie să-l goliți pe acesta din urmă de orice gând. Această primă condiție nu este prea ușoară pentru că spiritul este întotdeauna ocupat cu tot felul de gânduri. Recunoscând faptul că spiritul este întotdeauna foarte activ, Dharma a hotărât să-l forțeze să execute o serie întreagă de mișcări care urmau să relaxeze, în același timp, spiritul și corpul, pentru că relaxarea este întotdeauna prima etapă a unei atitudini de apărare. Dacă putem să apărăm sistemul nervos înnoindu-l înainte ca el să se deterioreze, putem să trăim mai mult și să ne păstrăm tinerețea.

Deoarece fiecare exercițiu conduce la următorul, este absolut obligatoriu să respectați ordinea în care ele trebuie efectuate. Cele douăsprezece exerciții pentru nervi, prezentate în ordinea lor de executare, sunt următoarele:

1. Stați în poziție verticală, cu picioarele depărtate astfel încât să aveți picioarele perpendiculare pe direcția umerilor. Orientați degetele de la picioare către înăuntru. (Nu vă așezați cu fața spre sud atunci când efectuați acest exercițiu.) Puneți-vă palmele pe

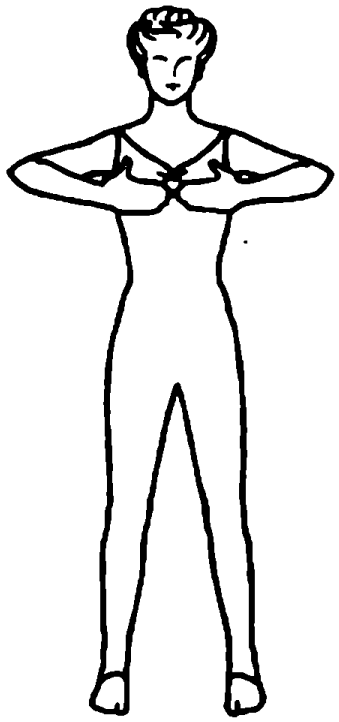


FIGURA 30. Poziția întâi

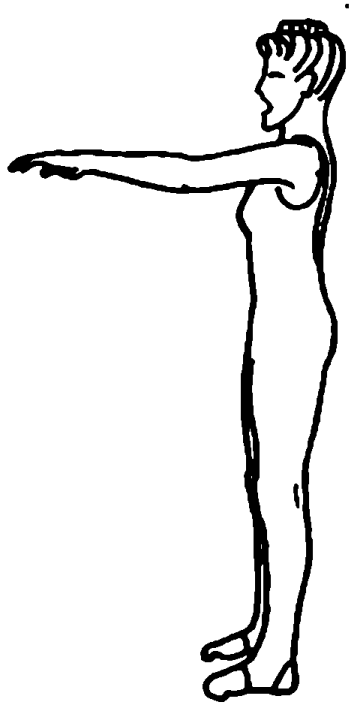


FIGURA 31. Poziția a doua

piept astfel încât degetele arătător, mijlociu şi inelar de la cele două mâini să se unească deasupra timusului. Ascultaţi-vă bătăile inimii. Surâdeţi şi imaginaţi-vă că sunteţi o persoană modestă şi politicoasă. (Această mişcare destinde corpul, eliminând spiritul de contestaţie.)

2. Păstrând prima poziţie, depărtaţi degetele de la picioare şi înfigeţi-le în podea ca şi cum ar fi nişte gheare care apucă ceva. Deschideţi gura şi priviţi în gol, ca şi cum aţi fi idiot. (Deoarece idiotul nu se ocupă nici de cunoaştere, nici de desăvârşire personală, el este perfect relaxat). Întindeţi apoi mâinile înainte, cu podul palmelor orientat în jos şi cu degetele uşor îndoite. Rămâneţi în această poziţie.

3. Pentru a continua poziţia precedentă, ridicaţi-vă pe vârfuri. Strângeţi apoi din dinţi. Înnodaţi-vă degetele şi, cu podul palmelor orientat către exterior, întindeţi braţele cât mai sus, deasupra capului dumneavoastră. Lăsaţi-vă uşor în jos până când călcâiele vor fi integral sprijinite pe podea.

4. Păstrând poziţia precedentă, puneţi-vă o mână pe cap pentru a-l împiedica să se mişte (lăsaţi cealaltă mână ridicată) şi mişcaţi-vă repede ochii într-o parte şi în alta. Repetaţi exerciţiul servindu-vă de cealaltă mână pentru a menţine capul nemişcat.

5. Dacă mâna pe care o ţineţi ridicată este mâna dreaptă, faceţi un pas înainte cu piciorul drept; dacă mâna pe care o ţineţi ridicată este cea stângă, faceţi un pas înainte cu piciorul stâng. Lăsaţi în jos mâna ridicată şi închideţi pumnul cu degetele în sus. (Atunci când

FIGURA 32.Poziţia a treia.

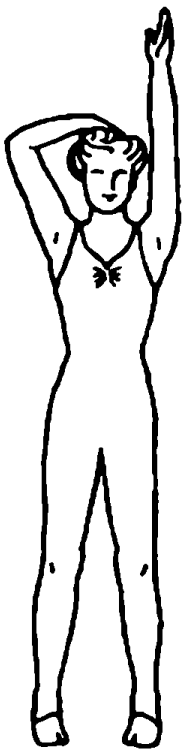
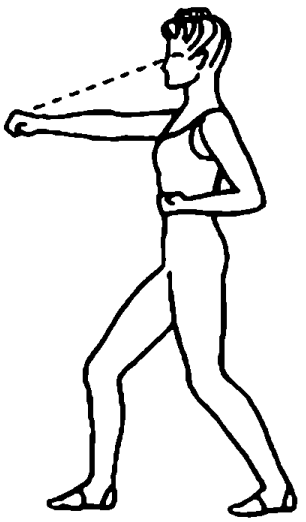


FIGURA 33.Poziţia a patra

închideți pumnul, trebuie să plasați mereu degetul mare sub celelalte degete.) Mâna care vă menținea capul se lasă ușor în jos pe laterală și veți închide pumnul cu degetele în jos. Țineți-vă privirea fixată deasupra pumnului. Schimbați între ele pozițiile brațelor. Repetați de mai multe ori. Mișcările brațelor dumneavoastră ar trebui să semene cu mișcările brațelor în karate.



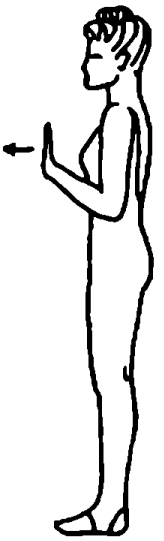


FIGURA 34.Poziția a cincea FIGURA 35. Poziția a șasea

6. Reveniți la prima poziție, dar închideți pumnii cu degetele înăuntru de-a lungul corpului. Deschideți ochii mari ca și cum ați fi furios. Ridicați pumnii. Acum degetele vor fi orientate în sus. Împingeți, însă încet, ca și cum ați împinge pe cineva. Faceți efortul să fixați privirea ochiului drept pe pumnul drept și privirea ochiului stâng pe pumnul stâng. Duceți-vă apoi brațele spre în spate, cu o mișcare rapidă și puternică în așa fel încât degetele pumnilor să fie din nou orientate în jos. Repetați acest exercițiu de șapte ori. Relaxați-vă apoi tot corpul, inclusiv ochii.

7. Așezați-vă o mână sub bărbie iar cealaltă pe ceafă apoi întoarceți capul într-o parte și în cealaltă. Schimbați mâinile și întoarceți din nou capul într-o parte și în cealaltă. Repetați exercițiul de trei sau patru ori.

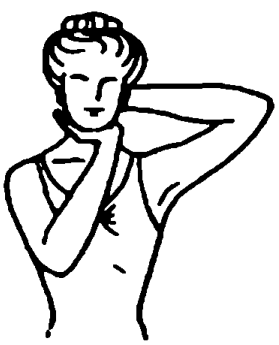
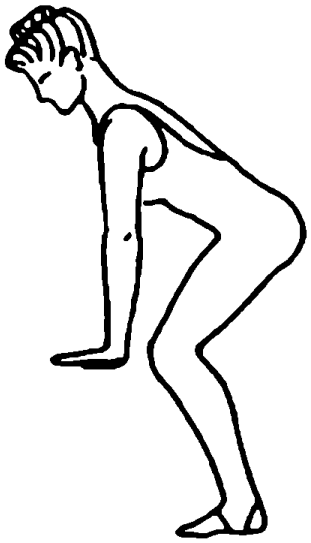


FIGURA 36. Poziția a șaptea

8. Reveniţi la prima poziţie. Aplecaţi-vă şi prefaceţi-vă că braţele dumneavoastră ar împinge ceva în jos. Lăsându-vă pe vine, imaginaţi-vă că vă împingeţi către podea. Ridicaţi-vă în picioare şi lăsaţi-vă din nou pe vine. Executaţi acest exerciţiu de şapte ori.

9. Reveniţi la prima poziţie. Urmaţi instrucţiunile pentru exerciţiul cinci, dar arcuiţi pur şi simplu mâna în loc să închideţi pumnul şi păstraţi-vă braţele unul mai aproape de celălalt. Mişcaţi-vă braţele spre interior şi spre exterior, simţind efectele acestei mişcări asupra muşchilor braţelor şi ai spatelui. Relaxaţi-vă şi repetaţi exerciţiul.



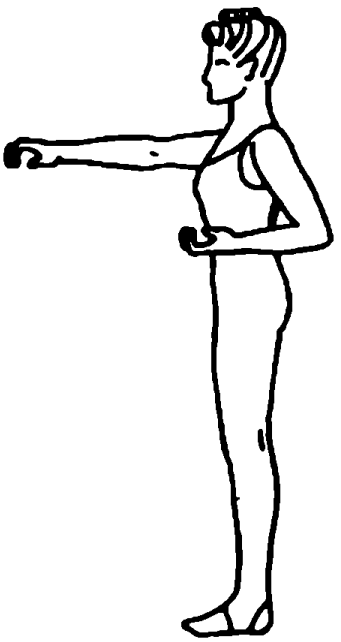


FIGURA 37. Poziţia a opta FIGURA 38. Poziţia a noua

10. Reveniţi la prima poziţie. Relaxaţi-vă şi aplecaţi-vă astfel încât să înaintaţi pe degetele de la mâini până când ajungeţi să vă sprijiniţi pe vârfurile picioarelor. Rămâneţi în această poziţie atâta timp cât puteţi. După un anumit timp, veţi putea încerca să înaintaţi sprijinindu-vă numai pe arătător, pe degetul mijlociu şi pe inelar.

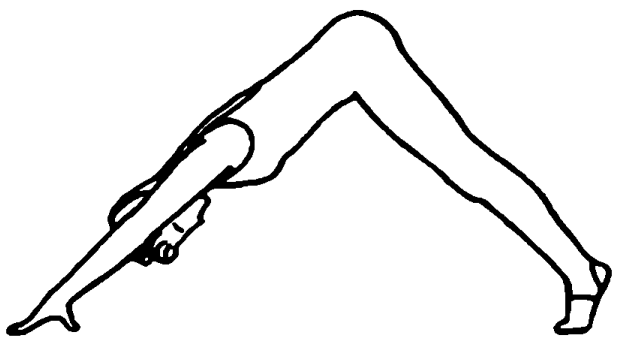


FIGURA 36. Poziţia a zecea

11. Reveniți la prima poziție. Înnodați-vă degetele, așezați-le pe ceafă și aplecați-vă. Țineți ochii închiși când efectuați această mișcare. Ridicați-vă și reveniți la poziția de la început.

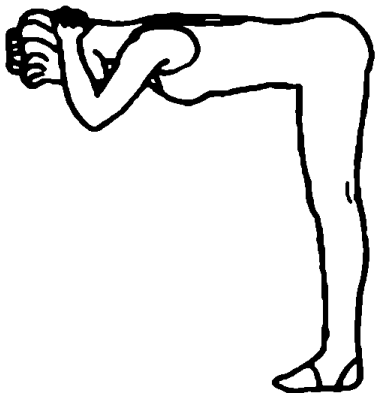


FIGURA 40. Poziția a unsprezecea

12. Menținându-vă degetele înnodate pe ceafă, aplecați partea superioară a corpului spre înainte și întindeți un picior spre înapoi. Păstrați celălalt picior îndoit înainte. Serviți-vă apoi de piciorul îndoit pentru a reveni la poziția verticală, apoi la poziția din primul exercițiu. După ce v-ați pus mâinile pe inimă, ați terminat seria de exerciții.

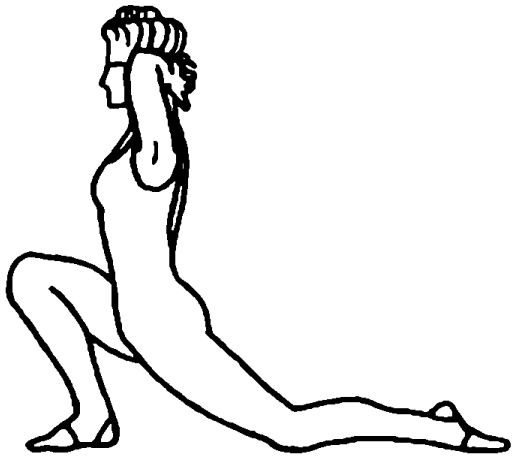


FIGURA 41. Poziția a douăsprezecea.

EXERCIȚIUL CERBULUI PENTRU BĂRBAȚI

Cele cinci exerciții inspirate de animale, cele opt exerciții direcționale, cele douăsprezece exerciții ale Zodiacului și cele douăsprezece exerciții pentru nervi reprezintă exerciții de vindecare generală. În afară de aceste exerciții, Dao al revitalizării mai propune aproximativ încă o mie de exerciții care energizează și fortifică părți sau anumite regiuni ale corpului, adresându-se unor probleme de sănătate specifice. Paragrafele care urmează se ocupă în amănunt de cea mai mare parte a acestor exerciții.

Cu mii de ani în urmă, înțelepții daoiști au ales din ansamblul animalelor trei animale vestite pentru longevitatea lor: cerbul, cocorul și broasca țestoasă. Unul dintre cele trei animale - cerbul - era la fel de vestit pentru isprăvile sale sexuale și reproductive. Învățații au studiat cu multă atenție comportamentul cerbului care părea să aibă o contribuție importantă la realizarea isprăvilor respective. Au constat că cerbul își excită anusul mișcându-și coada. După ce au studiat rezultatele pe care le dădea acest exercițiu, daoiștii i-au adoptat fără ezitare principiul și l-au modificat pentru a-l adapta la om. Așa a apărut exercițiul Cerbului.

Exercițiul Cerbului realizează șase obiective importante. În primul rând, el întărește țesuturile organelor sexuale. În al doilea rând, el ia energie de la șase din cele șapte glande ale organismului și le îndreaptă spre glanda pineală, pentru a stimula spiritualitatea. (Există un traseu hormonal care pleacă de la prostată, trece prin glandele suprarenale și continuă până la celelalte glande.) Simultan, circulația sanguină din regiunea abdomenului se va accentua. Acest flux sanguin favorizează transportul substanțelor nutritive și a "forței de viață"(energie) conținută în sperma în tot restul organismului.

Atunci când energia ajunge la glanda pineală, persoana simte un frison sau o senzație de furnicătură care urcă, de-a lungul coloanei vertebrale, până la cap. Această senzație dă, nici mai mult nici mai puțin, impresia unui orgasm. Dacă simțiți o senzație oarecare în regiunea glandei pineale, fără ca totuși să simțiți furnicătura în mijlocul spatelui, nu vă neliniștiți. Sensibilitatea dumneavoastră va crește o dată cu practicare exercițiului. După un timp oarecare, dacă tot nu reușiți să simțiți circulația energiei, asta va însemna că există alte probleme de care trebuie să vă ocupați mai întâi.

Auto-determinarea este cel de-al treilea avantaj pe care îl putem obține practicând exercițiul Cerbului. Dacă una dintre cele șapte glande ale sistemului nu funcționează la întreaga capacitate, energia care circulă de-a lungul coloanei se va opri la nivelul acestei glande. Acest lucru indică o slăbiciune a glandei, căreia va trebui să-i acordăm în acest caz o atenție specială. De exemplu, dacă timusul funcționează prost, energia ajungând la această glandă, va înceta să circule și problema va dăinui atâta timp cât timusul nu va fi vindecat. După ce timusul va începe să funcționeze normal, energia va putea continua să urce de-a lungul coloanei vertebrale, până la glanda pineală. Dacă simțiți energia urcând până la cap în timp ce executați exercițiul Cerbului, aceasta înseamnă că cele șapte glande funcționează bine și că organismul dumneavoastră nu cunoaște nici un blocaj de energie. Pe de altă parte, dacă, executând exercițiul Cerbului, nu simțiți nimic, asta înseamnă că există undeva un blocaj. Cu toții putem ajunge să

simțim mișcarea energiei în organismul nostru dar pentru asta trebuie ca energia să nu fie blocată prin nici o proastă funcționare.

Cel de-al patrulea avantaj al exercițiului Cerbului este că el mărește capacitățile sexuale și permite bărbatului să prelungească relația sexuală. În timpul unei relații normale, prostata se umple cu sperma până când ajunge la dimensiunea sa maximă înainte ca ejacularea să se producă. În timpul ejaculării prostata se golește de conținutul ei printr-o serie de contracții. Apoi, relația sexuală ia sfârșit. Deoarece bărbatul nu mai are nimic de ejaculat și cum este incapabil să provoace contracții sau să se mențină în erecție (pentru că a pierdut energia în timpul ejaculării), el nu mai poate continua să facă dragoste. Totuși dacă folosește exercițiul Cerbului pentru a pompa sperma afară din prostată în doze mici și dacă o pompează în cealaltă direcție, adică în celelalte glande și în vasele sanguine, el poate prelungi relația sexuală.

În circumstanțe normale, atunci când exercițiul Cerbului nu este folosit în timpul unei relații sexuale, va fi periculos să întrerupi orgasmul sau să prelungești relația prin mijloace obișnuite. Atunci când se utilizează mijloace obișnuite, prostata rămâne umflată pentru o perioadă mai lungă de timp, fără să fie ușurată prin contracțiile ejaculării, și va rămâne așa până când sperma va fi evacuată în vasele sanguine. Ori, prostata seamănă un pic cu un elastic: trebuie să i se permită să revină la forma lui inițială pentru că o întindere continuă va sfârși prin a-l face să-și piardă elasticitatea. Atunci când prostata își pierde elasticitatea, ea funcționează mai puțin bine pentru că a suferit stricăciuni. Așa că exercițiul Cerbului nu numai că ne permite să ne prelungim orgasmul și relația sexuală ci protejează și prostata permițând evacuarea spermei.

Cel de-al cincelea avantaj pe care îl procură exercițiul Cerbului este o acumulare de energie sexuală. Acest efect se obține asigurând producerea și echilibrul secrețiilor glandelor suprarenale și ale glandelor sexuale, în special.

Adesea, atunci când o persoană simte o atare creștere a energiei sale sexuale, ea are tendința să încerce să-și înmulțească isprăvile sexuale. Daoismul deschide efectiv această posibilitate, dar daoiștii consideră promiscuitatea ca pe o violare a legilor firești ale vindecării. Orice activitate practicată excesiv determină o slăbiciune sau o epuizare a energiei. Pe de altă parte, dacă ducem o viață sexuală normală și activă, fără să facem nimic pentru a recupera energia pe care am pierdut-o în timpul relațiilor sexuale, vom sfârși nici mai mult nici mai puțin prin a ne epuiza. Secretul unei tinereți veșnice este foarte simplu: trebuie să păstrăm o rezervă de energie fiind atenți să ne păstrăm organele sexuale în perfectă stare. Iar acesta este unul dintre efectele exercițiului Cerbului. (Există și un tratat special despre modul de a canaliza adecvat energia sexuală în exces - în capitolul despre relațiile și raporturile sexuale. Cum nu putem discuta amănunțit despre acest subiect în lucrarea de față, vă recomand să consultați cartea intitulată *Dao al sexologiei*, unde veți găsi informații mai ample.)

Exercițiul are ca al șaselea efect întărirea mușchilor anusului și ai rectului. Pe măsură ce o persoană îmbătrânește, deschizătura anusului tinde să se destindă și să devină flască. Este, de altfel, ceea ce explică faptul că multe persoane în vârstă sau care nu-și mai pot folosi nervii ce controlează anusul (ca urmare a unei paralizii sau a unei crize oarecare) au adesea probleme de incontinență. Atunci când mușchii anusului sunt atrofiați sau slăbiți, pot să apară și să se dezvolte mai repede unele boli cum ar fi hemoroizii sau cancerul la prostată. În concluzie, secretul

pentru a rămâne tânăr până la o vârstă înaintată este să-ţi exersezi aceşti muşchi pentru a-i păstra puternici.

La bărbat, prostata se găseşte în spatele muşchilor anusului. Atunci când muşchii sfincterieni se contractă, prostata va fi stimulată şi întărită. Aceasta contribuie la prevenirea unui număr mare de boli asociate prostatei (sau le face să se resoarbă), cum ar fi hipertrofia cauzată de o utilizare excesivă sau proastă funcţionare datorată unei slăbiciuni sau cancerului. Acest exerciţiu constituie deci o binecuvântare pentru bărbaţii trecuţi de 40 de ani la care problemele de prostată au tendinţa să se manifeste destul de frecvent.

Exerciţiul Cerbului este, în acelaşi timp, un exerciţiu fizic, mental şi spiritual. El contribuie la ameliorarea capacităţilor sexuale ale unui bărbat favorizând acumularea unor rezerve de energie în organismul său. Practicarea acestui exerciţiu măreşte şi intensifică fertilitatea. Şi, cu timpul, procesele mentale vor fi şi ele stimulate astfel încât se ajunge adesea la capacităţi psihice sporite şi la o senzaţie din ce în ce mai puternică de calm interior, una dintre condiţiile prealabile ale dezvoltării centrilor spirituali pe care îi posedă o persoană.

INSTRUCŢIUNI PENTRU EXERCIŢIULUI CERBULUI LA BĂRBAŢI

Acest exerciţiu poate fi efectuat în poziţia în picioare, aşezat sau culcat. Faceţi acest exerciţiu dimineaţa când vă sculaţi şi seara înainte de culcare.

Prima etapă:

(Această etapă are ca scop stimularea producerii de sperma.)

1. Frecaţi-vă puternic palmele una de cealaltă. Asta le va încălzi pentru că energia corpului se deplasează până la mâinile şi palmele dumneavoastră.

2. Cu mâna dreaptă, apucaţi-vă testiculele în aşa fel încât palma să le acopere în întregime. (Este de preferat să vă dezbrăcaţi pentru a face acest exerciţiu.) Nu exercitaţi nici un fel de apăsare puternică. Nu trebuie să simţiţi decât o apăsare uşoară şi căldura pe care o degajă mâna dumneavoastră.

3. Aşezaţi palma mâinii stângi pe regiunea pubisului, la circa doi centimetri sub buric.

4. Exercitând o apăsare uşoară pentru a acumula căldură în regiunea pubisului, faceţi aceeaşi mişcare de rotaţie cu mâna stângă, în sensul acelor ceasornicului sau în sens invers, de optzeci şi una de ori la rând.

5. Frecaţi-vă din nou puternic mâinile una de cealaltă.

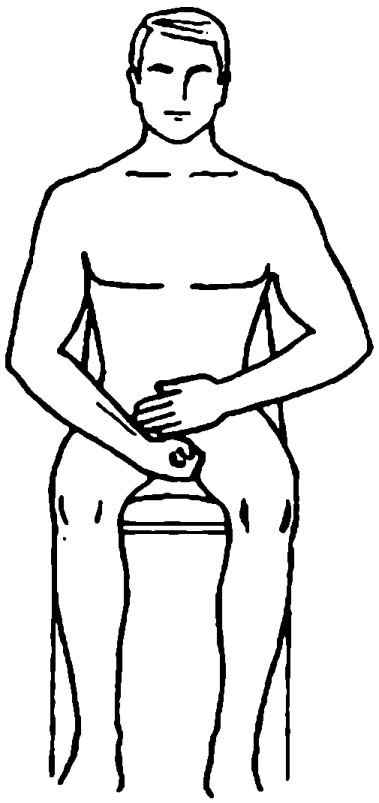


FIGURA 42. Exercițiul Cerbului pentru bărbați

6. Inversați poziția mâinilor astfel încât să vă apucați testiculele cu mâna stângă și să vă acoperiți pubisul cu mâna dreaptă. Repetați aceeași mișcare de rotație de optzeci și una de ori, având grijă se efectuați rotația în sens contrar. Concentrați-vă asupra a ceea ce faceți și simțiți cum sporește căldura. Atunci când efectuați exerciții daoiste, este foarte important, sau mai precis necesar, să vă concentrați asupra scopului mișcărilor fizice pentru că veți obține astfel rezultate mult mai bune. Vă veți uni corpul cu spiritul și veți da scopului urmărit prin exercițiu întreaga sa putere. Nu încercați niciodată să vă folosiți de spiritul dumneavoastră pentru a forța procesele firești imaginându-vă, de exemplu, niște focuri care ard în regiunea pubisului dumneavoastră. Imaginația nu joacă nici un rol în acest exercițiu.

Etapa a doua

1. Contractați-vă mușchii din jurul anusului și împingeți-i înspre în sus și spre interior. Dacă veți efectua acest exercițiu corect, veți avea impresia că aspirați aer prin rect sau că toată regiunea dumneavoastră anală este aspirată spre interior și spre în sus. Strângeți cât puteți de tare și păstrați această poziție cât mai mult cu putință, fără să simțiți însă oboseala.

2. Opriți-vă și relaxați-vă un minut.

3. Începeţi din nou contracţiile anale. Repetaţi exerciţiul de câte ori puteţi, fără să simţiţi oboseală. La început veţi simţi probabil că nu vă puteţi contracta muşchii sfincterului decât preţ de câteva secunde. Nu vă lăsaţi descurajat şi insistaţi. După câteva săptămâni vă veţi simţi în stare să vă menţineţi contractaţi muşchii sfincterului pentru o bucată destul de lungă de timp, fără efort şi fără cea mai mică oboseală.

NOTA A: Când efectuaţi a doua etapă a acestui exerciţiu, trebuie să vă concentraţi asupra senzaţiei de furnicătură (asemănătoare unui şoc electric) care urcă de-a lungul traseului celor şase glande. Această senzaţie nu durează decât câteva fracţiuni de secundă şi se produce în mod natural. Nu încercaţi să vă impuneţi senzaţia cu ajutorul imaginilor mentale.

Unele învăţături lasă să se înţeleagă că ar trebui să ne întrebuinţăm gândurile pentru a favoriza sau a ghida circulaţia energiei. Persoanele care fac aceste sugestii înţeleg totuşi greşit natura energiei.

Există şase forme de energie: energie mecanică, energie termică, energie sonoră, energie radiantă, energie atomică şi energie electrică. Şi totuşi, energia electrică a omului este radical diferită decât cea pe care o întrebuinţăm în casă, de pildă. Curentul electric pe care îl avem într-o casă oscilează în general în jurul a 60 de hertzi; la om, ea numără 49.000.000 de hertzi. Această a doua cifră reprezintă aproximativ jumătate din cifra care este asociată luminii, care se deplasează cu o viteză de 186.000 mile pe secundă. Atunci când omul începe să gândească, să respire sau să invoce imagini pentru a ajuta energia să ajungă la destinaţie, energia electrică va fi ajuns deja la destinaţie. Gândurile noastre, respiraţiile noastre sunt prea încete pentru a ghida valul de energie electrică.

De fapt, ceea ce se produce la nivelul inconştientului nu era sortit să fie pus sub controlul conştientului. Dacă spiritul se amesteca în ceva pe care nu avea sarcina să-l controleze, stimulând sau ghidând energia electrică prin evocarea unor imagini sau cu ajutorul gândirii, de exemplu, el poate provoca grave prejudicii fizice şi mentale. Intervenţia spiritului în intensificarea naturală a energiei poate provoca schizofrenia, leziuni cerebrale şi alte probleme. Daoiştii numesc aceste calamităţi "dezintegrarea spre Rău". Am văzut eu însumi producându-se aceste dezintegrări, atât în Orient cât şi în Occident.

Exerciţiul Cerbului este extrem de sigur, cu condiţia să nu-i adăugăm tehnici asociate cu alte învăţături. Pentru a impresiona mai tare, diferite tehnici incompatibile sunt adesea amestecate unele cu altele pentru a crea tehnici aparent spectaculare; numai că rezultatele sunt, în mod curent, dezastruoase. Lao-Tseu (LAO ZI) a spus: "Calea mea este simplă şi uşoară". Autenticele metode daoiste sunt şi ele simple şi uşoare.

NOTA B: Pentru a determina dacă exerciţiul Cerbului produce sau nu efecte asupra prostatei dumneavoastră, efectuaţi următorul test: Urinând, încercaţi să opriţi de tot scurgerea urinei contractând muşchii anusului. Dacă reuşiţi, exerciţiul este eficient în cazul dumneavoastră.

NOTA C: Dacă se întâmplă o erecţie în timp ce efectuaţi exerciţiul, aşezaţi degetul mare de la mâna care înconjoară testiculele la baza penisului, alături de pubis, şi apăsaţi puternic, masând în acelaşi timp regiunea pubisului cu cealaltă mână. Această mişcare va încetini valul de sânge către penis şi va maximaliza acumularea de energie în glandele sexuale. (Dao al

sexologiei se ocupă de problema unui orgasm satisfăcător care nu este însoțit de o ejaculare pentru a controla pierderea de energie în timpul masturbării sau al relațiilor sexuale. Aceste învățături insistă asupra faptului că nu este de dorit să se meargă până la ejaculare de pe urma acestui exercițiu, sau în diferite alte momente, în afară de cazul în care vrem să procreem, pentru că aceasta face să se risipească energia care a început să se acumuleze datorită exercițiului. Daoismul preconizează întrebuințarea acestei energii pentru ridicarea spiritualității, pentru ca omul să ajungă într-o bună zi să-și satisfacă pe deplin aspirațiile sale fizice, mentale și spirituale.)

NOTA D: Concentrați-vă întotdeauna asupra a ceea ce faceți.

Măsuri de higienă adecvate trebuie luate atunci când efectuăm acest exercițiu. Trebuie să găsim în fiecare zi timp pentru a ne spăla tot corpul, inclusiv fiecare orificiu al acestuia. Convețiile sociale ne învață să ne spălăm bine fața, gura și dinții. Dar neglijăm adesea orificiul anal datorită tabuurilor sociale legate de această regiune particulară a anatomiei noastre. Curățați-vă întotdeauna cu grijă anusul și organele genitale pentru a împiedica acumularea de microbi sau de materii fecale, ceea ce poate antrena infecții, cancere, hemoroizi și alte slăbiciuni în această regiune a corpului.

În legătură cu acest aspect, raportați-vă și la exercițiul de adorare a soarelui.

O presiune se exercită asupra prostatei atunci când este ușor masată prin contractarea mușchilor anusului. (Ne putem reprezenta anusul ca pe un mic motor care pompează prostata.) Stimulată astfel, prostata începe să secreteze hormoni cum ar fi endorfina care produce un efect euforic natural. Atunci când prostata este supusă spasmelor se produce un orgasm. Contractând și relaxând rând pe rând anusul în timpul exercițiului Cerbului, simțim o euforie naturala ca cea legată de faptul de a fi alergat 20 de km, dar fără să fim obligați să suportăm efectele secundare.

Între alte lucruri, aceste exerciții vindecă și previn hemoroizii și pot face să dispară problemele prostatei cum ar fi slăbiciunile, hipertrofia și cancerul. Întărește extremitățile nervoase din jurul pubisului și a penisului și poate fi întrebuințat pentru a elimina diferite probleme de impotență și ejaculare prematură. Contractarea mușchilor anusului contribuie și la mărirea volumului glandului, ceea ce îi permite bărbatului să cunoască senzații mult mai plăcute în timpul relațiilor sexuale.

Este absolut necesar să învățăm să ne controlăm mușchii anusului dacă vrem să ajungem mai târziu să stăpânim exercițiile interne de meditație și respirație. Ne putem imagina că acești mușchi funcționează exact ca o ușă. Ei izolează partea superioară a corpului și permit energiei să se îndrepte spre canalul abdominal și să se acumuleze acolo. Fără această acumulare de energie, va fi imposibil să stimulăm în mod adecvat organele sexuale și celelalte glande. Este deci absolut indispensabil să ajungem să controlăm acești mușchi dacă vrem să ne întărim suficient sistemul pentru a putea, mai apoi, să ne energizăm centrii spirituali.

EXERCIȚIUL CERBULUI PENTRU FEMEI

Avantajele pe care femeile le pot avea practicând exercițiul Cerbului sunt, în același timp, numeroase și importante.

Daoismul pune la dispoziția femeii un mijloc de a elimina problemele legate de menstruație chiar în plin ciclu. Aceste probleme cuprind starea de proastă dispoziție, retenția apei, blocajele hormonale, crampele și scurgerile sanguine anormale. (O scurgere săracă este un semn de blocaj și de otrăvire a organismului. Un ciclu care încetează brusc, fără influența exercițiului Cerbului, este un semn de boală.)

Exercițiul întărește mușchii rectului și previne sau vindecă hemoroizii. În plus, el previne sau elimină tulburările vaginale cum sunt infecțiile, pierderile sanguine, inflamația colonului și leucoreea. În sfârșit, face să se accentueze circulația sanguină în organele sexuale și energizează regiunea pubisului.

Vaginul are numai de câștigat de pe urma exercițiului Cerbului. El devine mai strâmt, mai substanțial și mai flexibil. O femeie care a născut copii va putea, efectuând acest exercițiu, să provoace mai multă plăcere partenerului ei în timpul relațiilor sexuale. (O naștere poate lăsa în urmă un vagin foarte alungit, ceea ce va face ca partenerul ei să nu se poată bucura decât de senzații mult mai slabe la nivelul penisului.) Practicând exercițiul Cerbului, o femeie poate să-și energizeze și să-și întărească vaginul.

În plus, exercițiul stimulează producerea naturală de hormoni estrogeni pe care îi face să se răspândească peste tot: în vagin, în uter, în sâni și în ovare. O creaștere a nivelului hormonilor estrogeni poate să atenueze considerabil simptomele menopauzei și poate să stimuleze întinerirea. Binefacerile exercițiului Cerbului sunt cunoscute de mii de ani. El permite celor care îl practică să-și mențină un aspect tânăr. Documentele istorice arată ca femeile vestite pentru frumusețea lor practicau exercițiul cu regularitate. Un avantaj în plus este dat de faptul că surplusul de estrogeni este produs pe cale naturală iar corpul îl echilibrează cu ajutorul altor substanțe.

Faptul că hormonii estrogeni sunt produși pe cale naturală este foarte important. Organismul știe care este cantitatea de estrogeni de care are nevoie în fiecare moment. Un medic care administrează hormoni estrogeni sintetici - adică un medicament care nu este echilibrat cu ajutorul celorlalte substanțe pe care le prezintă în mod normal organismul - nu poate cunoaște cantitatea de hormoni pe care trebuie să o conțină sângele. Nivelul hormonilor în sânge se schimbă de la o oră la alta și ar fi imposibil de urmărit. În plus, hormonii estrogeni sintetici vor provoca probleme, mai devreme sau mai târziu, din cauza unor doze prea mari sau prea mici. Corpul știe cel mai bine ce cantitate de hormoni trebuie să fie eliberată pentru că posedă detectori foarte sensibili care se găsesc în alertă în fiecare minut al zilei.

Acest exercițiu oferă, de asemenea, oricărei tinere femei fertile un mijloc sigur de a-și

elimina ciclul, profitând în același timp de celelalte numeroase binefaceri pe care acest exercițiu le poate procura.

În mod normal, în fiecare lună, stratul exterior al peretelui uterin se umflă datorită vaselor sanguine care așteaptă implantarea oului fertilizat. Dacă oul este fertilizat de sperma, el se lipește de peretele plin de sânge și bogat în substanțe nutritive și începe să le invadeze. Absorbind substanțele nutritive conținute în sânge, oul prolifă fără încetare, până când devine un bebe perfect dezvoltat. Dacă oul nu este fertilizat, implantarea nu are loc și peretele elimină sângele devenit inutil. Așa încât, în fiecare lună, în perioada ciclului, se pierd mari cantități de sânge și substanțe nutritive.

Exercițiul Cerbului face să înceteze această pierdere de sânge în fiecare lună. Unele femei ezită să-și lase ciclul să dispară, crezând că acest lucru nu este natural. De fapt, nu există nici un motiv de neliniște. Întreruperea ciclului nu are nimic straniu: menstruația încetează brusc în momentul menopauzei și în timpul sarcinii și a alăptatului.

Atunci când o femeie este gravidă, corpul absoarbe instinctiv cantitatea de sânge și o îndreaptă spre oul în creștere. Sângele și energia care s-ar fi pierdut în mod normal în timpul menstruației sunt întrebuințate în special de glandele sexuale în avantajul fătului.

După naștere, dacă mama își alăptează copilul, menstruația nu va reveni imediat pentru că sângele necesar va fi îndreptat către sâni, unde se va transforma în lapte.

AVERTISMENT: Atunci când ciclul menstrual al unei femei este întrerupt, aceasta devine puțin susceptibilă de a rămâne însărcinată. Și totuși, datele istorice arată că, imediat ce o femeie încetează să practice exercițiul Cerbului, menstruația se reinstalează și ea poate să se gândească la perspectiva unei sarcini mai sănătoase. Într-un astfel de caz, întreruperea menstruației nu are nici un efect permanent. Femeile nu ar trebui să practice exercițiul Cerbului în timpul sarcinii pentru că energia generată de exercițiu combinată cu stimularea accentuată a organelor sexuale care decurge de aici, pot declanșa o naștere înainte de termen.

INSTRUCȚIUNI PENTRU EXERCIȚIUL CERBULUI LA FEMEI

Executând cele două etape ale acestui exercițiu, "simțiți" focul sau energia acumulându-se în glandele dumneavoastră sexuale și simțiți acest foc sau această energie urcând de-a lungul coloanei vertebrale până la sâni și până la cap. (Nu încercați să faceți să apară imagini în mintea dumneavoastră pentru a ajuta această energie în mișcarea ei ascendentă. Ca să aflați de ce, aveți amabilitatea și consultați instrucțiunile referitoare la exercițiul Cerbului la bărbați.) Uniunea dintre spirit și corp constituie o condiție prealabilă a funcționării armonioase și

puternice a energiei vitale. Iar scopul divin este de a conduce această energie până la glanda pineală, în cap.

Efectuaţi acest exerciţiu dimineaţa, la sculare, şi seara înainte de a merge la culcare. Dacă vă este imposibil să respectaţi acest orar, va fi suficient să-l executaţi o singură dată pe zi.

Prima etapă:

1. Aşezaţi-vă astfel încât să puteţi apăsa călcâiul unuia dintre picioarele dumneavoastră pe deschizătura vaginului. Trebuie să apăsaţi destul de tare pentru a simţi o apăsare continuă şi destul de puternică pe clitoris. Dacă nu puteţi să vă plasaţi piciorul în această poziţie, atunci aşezaţi un obiect rotund şi destul de dur - o minge de tenis, de pildă - pe deschizătura vaginului. (Veţi simţi desigur o senzaţie agreabilă cauzată de stimularea energiei genitale şi de degajarea subsecventă de energie sexuală.)

2. Frecaţi-vă puternic palmele una de cealaltă. Asta vă va încălzi mâinile pentru că energia corpului dumneavoastră se va deplasa până în mâinile şi palmele dvs.

3. Aşezaţi-vă mâinile pe sâni şi simţiţi cum căldura mâinilor dvs. pătrunde în piele.

4. Frecaţi-vă încet sânii, executând o mişcare circulară spre exterior. Mâna dreaptă se va mişca în sensul contrar acelor de ceasornic, în timp de mâna stângă se va deplasa în sensul acelor ceasornicului.

5. Frecaţi-vă sânii efectuând această mişcare circulară de cel puţin 36 de ori (dar nu mai mult de 360 de ori), de două ori pe zi. (Trebuie să subliniem faptul că o femeie nu mai are nevoie să execute 360 de rotaţii cu mâinile dacă a reuşit să-şi întrerupă ciclul. Ea este cea mai în măsură să ştie care este momentul cel mai potrivit pentru a întrerupe menstruaţia sau pentru a o reinstala. Menstruaţia va reapărea îndată ce practicarea acestui exerciţiu va fi întreruptă.)

FIGURA 43. Exerciţiul Cerbului pentru femeie

NOTA A: Această mișcare de rotație a mâinilor spre exterior se numește dispersie și contribuie la prevenirea sau la vindecarea chisturilor și a cancerului la sân. Putem inversa mișcarea mâinilor și să descriem cercuri înspre interior. Mâna dreaptă se mișcă atunci în sensul acelor ceasornicului, în timp ce mâna stângă se deplasează în sens contrar acelor ceasornicului. Această mișcare este numită stimulare și are drept efect creșterea volumului sânilor.

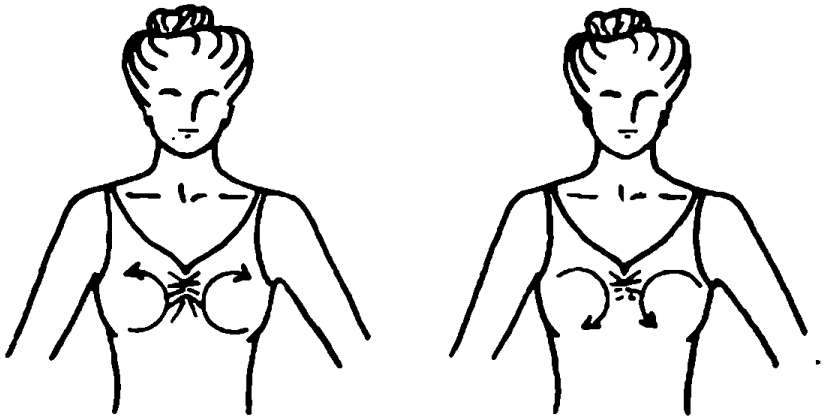


FIGURA 44 a a. Dispersie 44b b. Stimulare

Etapa a doua:

Acest exercițiu poate fi executat în poziția așezat sau culcat.

1. Începeți prin a contracta mușchii vaginali și ai anusului ca și cum ați încerca să închideți aceste două orificii. Încercați apoi să împingeți rectul către în sus în interiorul corpului, contractând și mai mult mușchii anusului.

Dacă executați corect acest exercițiu, veți avea impresia că aerul urcă în rectul și vaginul dumneavoastră. Păstrați acești mușchi contractați cât mai mult timp, atâta timp cât o faceți fără efort.

2. Relaxați-vă și apoi repetați contracțiile anale și vaginale. Executați exercițiul de câte ori doriți. La început, o să vă fie destul de greu să executați primele serii de contracții ale vaginului și ale anusului; cu timpul însă, veți reuși să măriți numărul contracțiilor pe care le puteți face și durata lor.

NOTA A: Când efectuați aceste contracții, puteți să vă introduceți un deget în vagin pentru a-i determina puterea.

NOTA B: Buzele vaginului sunt sensibile, așa că trebuie masate și stimulate în timpul exercițiului Cerbului. De asta și este necesar să vă așezați fie pe un călcâi, fie pe o minge. Apăsările efectuate cu degetele au în același timp scopul să maseze și să stimuleze buzele vaginului.

NOTA C: O femeie care găsește că este prea obositor să întrebuințeze în același timp ambele mâini pentru a-și freca sânii, va putea să și-i frece unul după celălalt, folosind mâna din

partea opusă sânului, în timp ce celaltă mână se va odihni. Mâna liberă va putea eventual servi la stimularea deschiderii vaginului, în locul călcâiului. Mai există şi o altă metodă pentru a executa acest exerciţiu: ea consistă în a lăsa bărbatul să stimuleze sânii femeii în timp ce aceasta exercită, cu mâna, o presiune asupra vaginului. După cum puteţi constata, exerciţiul Cerbului este foarte flexibil şi îl puteţi uşor adapta, în funcţie de preferinţele dvs. personale.

NOTA D: Când executaţi exerciţiul Cerbului, evitaţi să vă atingeţi mameloanele. Mameloanele unei femei sunt foarte sensibile şi pot fi foarte uşor stimulate mai mult decât trebuie. O femeie care face acest exerciţiu corect va constata, de altfel, că mameloanele sale sunt mult mai sensibile.

NOTA E: Concentraţi-vă întotdeauna asupra a ceea ce faceţi.

Informaţiile furnizate în secţiunea precedentă asupra măsurilor de higienă care se impun se aplică şi femeilor. Trebuie să aveţi grijă să păstraţi anusul şi organele genitale foarte curate, libere de microbi sau materii fecale. Ar fi indicat să vă raportaţi şi la exerciţiul de adorare al soarelui cât şi la alte exerciţii daoiste interne care contribuie la energizare regiunilor anale şi genitale ale corpului.

Atunci când exerciţiul este corect executat, practicantul simte o senzaţie agreabilă care se deplasează începând de la baza anusului şi urca de-a lungul coloanei vertebrale până ajunge în creştetul capului. Această senzaţie este rezultatul acumulării energiei sexuale şi al deplasării ei de-a lungul sistemului glandular, până la glanda pineală (care se află situată în partea superioară a capului), şi indică faptul că exerciţiul reuşeşte să întinerească întregul organism şi reuşeşte să-l menţină într-o stare de tinereţe continuă.

Este absolut indispensabil să învăţăm să ne controlăm muşchii anusului dacă vrem să ajungem mai târziu să stăpânim exerciţiile interne de meditaţie şi de respiraţie. Aceşti muşchi seamănă de fapt cu un fel de uşă. Ei izolează partea superioară a corpului şi permit energiei să se acumuleze în canalul abdominal. În absenţa acestei acumulări de energie, va fi imposibil să stimulăm în mod adecvat organele sexuale şi celelalte glande. Este deci crucial să ajungem să controlăm aceşti muşchi dacă vrem să ne întărim suficient sistemul pentru a putea, mai apoi, să ne energizăm centrii spirituali.

EXERCIŢIUL CERBULUI ÎN POZIŢIA CULCAT

Dacă nu reuşiţi să efectuaţi exerciţiul Cerbului în poziţia aşezat, puteţi foarte bine să-l efectuaţi în poziţia culcat.

1. Începeţi prin a vă culca pe partea stângă. (Cum executare exerciţiului nu cere mult timp, vă puteţi întinde pe partea dreaptă sau pe partea stângă fără teama de a supune inima unui efort prea mare.)

2. Întindeți foarte bine piciorul stâng. Îndoiți apoi piciorul drept și lăsați-l să se sprijine pe celălalt picior. Această poziție relaxează bazinul și vă permite să vă contractați mai ușor anusul și rectul.

3. Lăsați-vă brațul stâng să se odihnească pe dușumea, cu mâna orientată în jos, foarte aproape de corp. Aveți grijă să vă sprijiniți capul pe o perniță pentru a nu vă obosi sau forța gâtul.

4. Executați mișcările descrise în instrucțiunile date mai înainte pentru exercițiul Cerbului. (Puteți să renunțați la a vă freca pubisul cu mâna dacă acest lucru vă deranjează prea tare. Principala binefacere pe care vi-o dă exercițiul Cerbului este rezultatul contracțiilor mușchiilor anusului.)

FIGURA 45. Exercițiul Cerbului în poziție culcată.

5. Pentru a completa poziția, întrebuințați tehnica de respirație pe care ați învățat-o pentru a practica exercițiul Cocorului. Repetați tehnica de respirație de 12 ori contractând în același timp mușchii anusului.

NOTĂ: Veți dori poate să efectuați acest exercițiu întinzându-vă la soare pentru ca lumina acestuia, care generează energie și favorizează o bună stare de sănătate, să vă încălzească regiunea anală și întregul corp. Aveți amabilitatea să consultați (puțin mai departe în această carte) exercițiul de adorație al soarelui care utilizează la maximum proprietățile energizante și germicide ale razelor de soare.

EXERCIȚIUL COCORULUI

Există în China o specie deosebită de cocori. Acești cocori, masculi sau femele, se deosebesc prin creasta lor roșie veninoasă. Otrăvurile pe care un cocor le-a ingerat de-a lungul vieții se acumulează în creasta sa, ceea ce o face extrem de veninoasă. Soldații cu grad foarte mare din timpul primelor dinastii exploatau această caracteristică a crestei cocorului pentru a-și demonstra credința față de prinții lor. Cei care erau vrednici să poarte o creastă de cocor în jurul gâtului sau al unui braț se bucurau de un respect atât de mare încât, pentru greșelile lor, nu erau pedepsiți de tribunal; dacă acești oameni comiteau vreo faptă reprobabilă, ei se sinucideau lingând creasta otrăvită. Otrăvurile conținute în creastă erau destul de puternice pentru a ucide un bărbat cu o statură destul de impunătoare în numai câteva minute. Și totuși, fiecare particulă

din creasta unui cocor trecea prin sistemul lui fără să-i facă nici cel mai mic rău. De fapt, cocorul cu creastă roşie era vestit pentru longevitatea lui.

Dat fiind caracterul toxic al regimului alimentar al cocorului - care consistă în principal în amfibieni şi în insecte - ceea ce v-am spus până acum este cel puţin de mirare. Diferite studii au permis însă să se aprecieze cu precizie cauza longevităţii cocorilor. La început s-a presupus că aceşti cocori aveau un sistem digestiv destul de puternic pentru a absorbi doze letale de toxine pe care mai apoi să le înmagazineze fără a-şi distruge celelalte organe. S-a descoperit apoi că sistemul lor digestif nu diferă prea mult de cel al altor păsări care acuzau o intoleranţă la otrăvuri. Vechii daoişti care au făcut aceste observaţii au tras concluzia că trebuia să existe altceva care să dea cocorilor capacitatea de a se apăra de toxine. Când daoiştii şi-au dat seama că poziţia unică a cocorilor - un picior îndoit lângă stomac, iar celălalt permiţându-i să stea în picioare, foarte drept - este ceea ce îi conferă cocorului caracteristicile sale foarte particulare, au elaborat exerciţiul Cocorului.

Într-adevăr, Cocorul îşi îndoaie un picior şi îl sprijină de stomacul său în aşa fel încât să exercite o apăsare asupra muşchilor săi abdominali şi asupra organelor sale, ceea ce are ca efect stimularea şi întărirea sistemelor sale digestiv, respirator şi circulator. Această poziţie nu-şi pierde nimic din eficacitate atunci când este adaptată pentru om. Deoarece intestinele umane sunt organe involuntare situate în regiuni la care nu se poate ajunge prin exerciţiile externe, imitarea poziţiei cocorului face cel mai mare bine sistemului digestiv. Oamenii imită poziţia cocorului executând un exerciţiu în picioare a cărei principală caracteristică este utilizarea diafragmei pentru a masa organele digestive şi intestinele.

Omul a suferit dintotdeauna de numeroase probleme abdominale, acute şi cronice - de constipaţie şi diaree,de ulcere, tulburări diverticulare şi de cancere ale stomacului, ale intestinului subţire şi ale colonului, ca să nu amintim decât câteva. Toate aceste boli sunt cauzate de o singură problemă - o slăbiciune într-una sau mai multe părţi ale sistemului digestiv. Atunci când un ţesut sau un organ acuză o slăbiciune, el devine mai vulnerabil în faţa bolii; cu cât slăbiciunea este mai accentuată, cu atât simptomele sunt mai violente. Şi cum sistemul digestiv este supus controlului muşchilor involuntari, avem nevoie să găsim un mijloc oarecare pentru a ajunge să controlăm aceşti muşchi şi aceste organe. Trebuie să forţăm stomacul, intestinele şi colonul să se mişte şi să lucreze în aşa fel încât să poată fi întăriţi. În mod normal, atunci când respirăm, plămânii au tendinţa să se dilate spre exterior şi deci spre piept. Exerciţiul Cocorului forţează însă plămânii să se dilate în jos şi, pentru că intestinele nu au unde pleca, ele vor fi presate spre exterior, spre muşchii abdominali, formând astfel un mic ghem. Această mişcare elimină constipaţia şi favorizează absorbţia substanţelor nutritive, stimulând în acelaşi timp plămânii şi sistemul circulator. În acest fel, microbii care încearcă să invadeze organismul, nu mai găsesc un mediu propice în care să se instaleze şi să se înmulţească, pentru că mişcările de evacuare sunt de acum înainte prea puternice şi prea regulate. Organismul devine atunci mai puţin vulnerabil în faţa bolilor. Pe de altă parte, exerciţiul Cocorului face să crească circulaţia sanguină spre muşchii şi organele abdominale - ceea ce poate determina o scădere a colesterolului şi a nivelului grăsimilor acumulate. Datorită efectelor benefice asupra plămânilor, această poziţie contribuie şi la atenuarea astmului. Şi în sfârşit, pentru că plămânii şi epiderma lucrează împreună, într-un bloc, poziţia Cocorului poate contribui la reglarea problemelor pielii - erupţii şi inflamaţii cutanate, de exemplu.

Cocorul

O cauză importantă de slăbiciune şi de boală în organism este reprezentată de proastele obiceiuri respiratorii. Oamenii au tendinţa de a respira întrebuinţând numai jumătatea superioară a plămânilor, partea inferioară ne-fiind utilizată decât foarte rar. (Se întâmplă ca, în timpul unei autopsii, să se descopere că o persoană nu a utilizat niciodată lobii medii şi inferiori ai plămânilor ei. Aceştia sunt ca şi noi sau chiar atrofiaţi.) Aerul viciat care rămâne în părţile inferioare ale plămânilor, ca şi vaporii călduţi pe care îi conţin, creează condiţii necesare pentru ca microbii să se înmulţească. În afară de asta, pe lângă oxigen, azot, carbon, etc, aerul pe care îl respirăm conţine şi energie. Depindem de aerul pe care îl respirăm nu numai pentru a obţine oxigen (care este necesar metabolismului nostru) ci şi energie, adică acea energie electrică fără de care organismul va slăbi rapid şi va sfârşi prin a muri. Proaste obiceiuri respiratorii înseamnă şi o respiraţie prea rapidă care dăunează membranelor delicate şi care face să crească ritmul bătăilor inimii. O persoană care respiră prea repede îşi face singură rău pentru că se împiedică să obţină, de la aerul pe care îl respiră, substanţele nutritive de care are nevoie. Şi asta poate crea o serie întreagă de probleme - boală, dureri de cap, indigestii, ameţeli, o proastă circulaţie sanguină şi o îmbătrânire prematură. (Procesul de îmbătrânire se accelerează atunci când ritmul cardiac devine mai rapid. Şi cu cât stress-ul şi tensiunile se măresc, cu atât bătăile inimii devin mai rapide. Mai târziu, semnele de îmbătrânire încep să apară pe faţă, pentru că stress-ul şi tensiunile înnăbuşesc celulele şi le împiedică să se hrănească.)

În consecinţă, este foarte important să ne corectăm proastele obiceiuri respiratorii. Respiraţia diafragmatică, aşa cum vă este propusă ea de exerciţiul Cococului, permite dilataţia completă a plămânilor precum şi absorbţia deplină a energiei conţinute în aerul pe care îl respirăm, obligând în acelaşi timp plămânii să facă exerciţii şi masând uşor organele interne. Exerciţiul Cocorului favorizează în acelaşi timp şi o mai bună circulaţie sanguină, scăzând ritmul cardiac. (Ritmul ideal este de 45 de bătăi pe minut - ritmul în care inima bate în timpul somnului.)

Ca să rezumăm, exerciţiul Cocorului este conceput pentru a întări organele care se află în interiorul trunchiului. Deşi aceste organe sunt controlate de sistemul nervos autonom sau involuntar, exerciţiul Cocorului ne permite să echilibrăm energia care circulă, favorizând o funcţionare mai regulată a acestor organe.

INSTRUCŢIUNI PENTRU EXERCIŢIUL COCORULUI

Acest exerciţiu poate fi executat din poziţia în picioare, aşezat sau culcat pe spate.

1. Începeţi prin a vă freca puternic mâinile una de cealaltă; asta le va încălzi, făcând ca energia organismului să fie condusă spre degete şi palme.

2. Aşezaţi-vă mâinile, cu palmele spre în jos, pe partea inferioară a abdomenului; astfel încât să fie plasate de o parte şi de alta a buricului.

3. Păstraţi gura închisă şi respiraţi numai pe nări.

4. Începeţi să expiraţi încet, producând o uşoară apăsare cu mâinile, aşa încât să produceţi o adâncitură în abdomen. Această mişcare împinge, fără să forţeze prea tare, aerul afară

din partea inferioară a plămânilor. (În acest caz, mâinile îndeplinesc exact aceeași funcție ca și piciorul cocorului.) Ajunși la această etapă a exercițiului, imaginați-vă că toate particulele de aer ies din plămânii dvs., antrenând odată cu ele toate micro-organismele pe care le aveți în plămâni.

5. După ce ați expirat întreaga cantitate de aer din plămânii dvs., inspirați încet încă o dată. Inspirând, umflați-vă abdomenul înspre exterior astfel încât să arate ca o minge. Încercați să nu lăsați să se umfle și pieptul, servindu-vă numai de mușchii din partea inferioară a abdomenului.

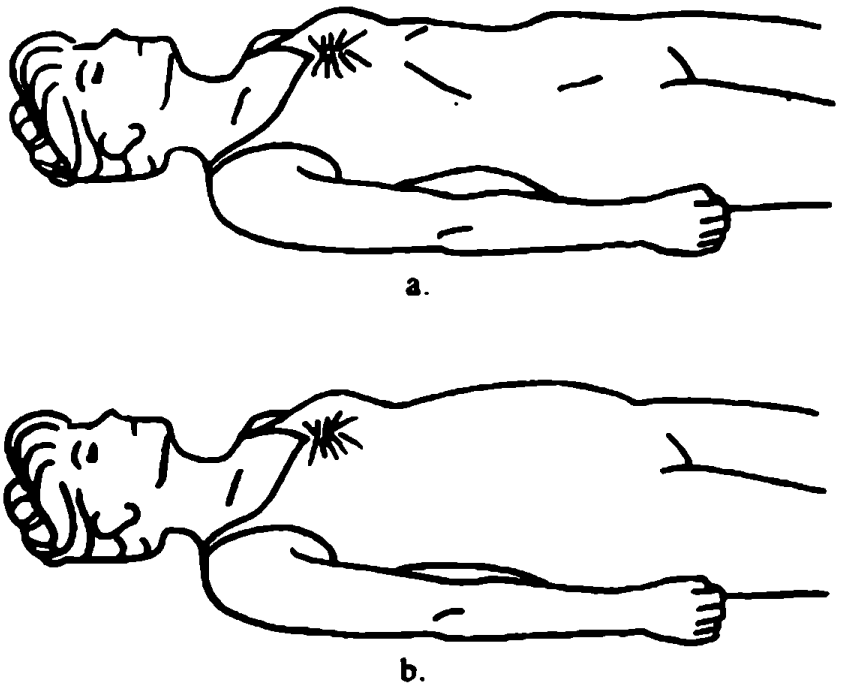


FIGURA 46a și 46b. Exercițiul Cocorului

6. O expirație completă, urmată de o inspirație, reprezintă o tură de respirație. La început, nu veți reuși să efectuați decât două sau trei ture de respirații în timpul unei ședințe. Cu timpul însă, ar trebui să ajungeți până la 12 ture de respirații pe ședință.

NOTA A: Nu este necesar să vă forțați nici la inspirație, nici la expirație. Practicând cu regularitate acest exercițiu, veți ajunge să dilatați și să contractați abdomenul fără prea multă dificultate, respirând foarte încet. La început vă veți servi de mâini ca ghid, pentru a vă ajuta să învățați exercițiul. După ce veți fi învățat să stăpâniți bine tehnica de respirație, nu veți mai avea nevoie să vă serviți de mâini. Trebuie întotdeauna să respirați foarte încet, atât de încet încât un fir de păr plasat în fața nărilor dv. să nu se clintească nici când inspirați, nici când expirați.

NOTA B: După ce veți fi ajuns să stăpâniți bine exercițiul Cocorului, veți putea combina contracția mușchilor anusului din exercițiul Cerbului cu tehnica de respirație din exercițiul Cocorului, ceea ce va da mult mai multă putere exercițiului.

NOTA C: Concentraţi-vă întotdeauna asupra a ceea ce faceţi.

NOTA D: Femeile nu ar trebui să execute exerciţiul Cocorului atunci când sunt însărcinate pentru că mişcările de contracţie şi de dilataţie ale abdomenului pot cauza senzaţii neplăcute în această parte a organismului.

Cel mai bun moment pentru a executa exerciţiul Cocorului este dimineaţa, cu faţa spre soare, dacă acest lucru este posibil. Atunci când inspiraţi, simţiţi energia soarelui intrând în corpul dv.; când expiraţi, simţiţi deşeurile şi toxinele ieşind din corpul dv.

Dacă decideţi să efectuaţi exerciţiul Cocorului seara, aceasta va avea ca efect masarea uşoară a organelor dumneavoastră interne, ceea ce va contribui la calmarea întregului organism care, relaxat, vă va asigura un somn liniştit şi recuperator.

Organul care profită cel mai mult de pe urma exerciţiului Cocorului este plămânul. Şi cum plămânii constituie unul dintre cele trei sisteme de filtrare din organism - permiţând evacuarea prin filtrare a deşeurilor gazoase şi a bioxidului de carbon - ei trebuie să funcţioneze perfect pentru ca organismul să-şi păstreze starea de sănătate. Iar pentru a păstra sistemul respirator şi circulator în stare de sănătate, cel mai bun mijloc este să hrănim, să relaxăm şi să îngrijim respiraţia. Exerciţiul Cocorului vă va ajuta să învăţaţi din nou această formă de respiraţie pe care aţi practicat-o absolut firesc atunci când nu eraţi decât un bebeluş. Dacă lăsăm de o parte cântăreţii, cei mai mulţi dintre noi uităm, îmbătrânind, acest mod de a respira.

Veţi ajunge, poate, la stadiul în care veţi dori să practicaţi tehnica de respiraţie a exerciţiului Cocorului atât de încet încât o singură respiraţie completă vă va lua 10 minute. Numeroase persoane întâmpină mai multe dificultăţi cu inspiraţia decât cu expiraţia, în special în ceea ce priveşte tentativa de a le prelungi cât mai mult posibil. Cu un pic de exerciţiu însă, toată lumea poate ajunge să expire şi să inspire foarte adânc. Învăţând să respiraţi bine, veţi învăţa să vă controlaţi fiecare celulă a organismului şi să o ajutaţi să vă urmărească spiritul. În plus, dacă veţi reuşi să stăpâniţi cum trebuie această primă etapă a exerciţiului, veţi putea progresa mai uşor către cea de a doua etapă, în cursul căreia mişcarea mentală urmează calea lui Dumneazeu.

Şi, în sfârşi, aveţi interesul să învăţaţi să stăpâniţi corect exerciţiul Cocorului (ca şi pe cel al Cerbului) pentru că acest exerciţiu constituie fundamentul pe care se bazează tehnicile mai avansate de meditaţie şi respiraţie pe care veţi dori mai târziu să le practicaţi.

EXERCIŢIUL COCORULUI ÎN POZIŢIA ÎN PICIOARE

Acest exerciţiu seamănă cu exerciţiul Cocorului în poziţia aşezat, singura diferenţă fiind că este executat în poziţia în picioare. În afară de faptul că permite dezvoltarea unui simţ mai bun al echilibrului, acest exerciţiu stimulează sistemul nervos, fortifică organele interne şi măreşte flexibilitatea genunchilor, a gleznelor şi a articulaţiilor şoldului. Măreşte de asemenea circulaţia la nivelul gambelor şi al tălpilor şi face să dispară riscul cârceilor (în gambă şi în talpă), al varicelor şi al picioarelor reci.

1. Stați în picioare, cu picoarele lipite, astfel încât călcâiele și degetele mari să se atingă.

2. Ridicați un picior și frecați-l de pulpa celuilalt picior.

3. Ridicați încetul cu încetul piciorul de-a lungul gambei. Făcând o pauză după fiecare cinci sau zece centimetri, continuați mișcarea de frecare până când talpa va ajunge pe partea externă a coapsei celuilalt picior, cu călcâiul apăsând bazinul și cu degetele de la picior orientate spre articulația șoldului.

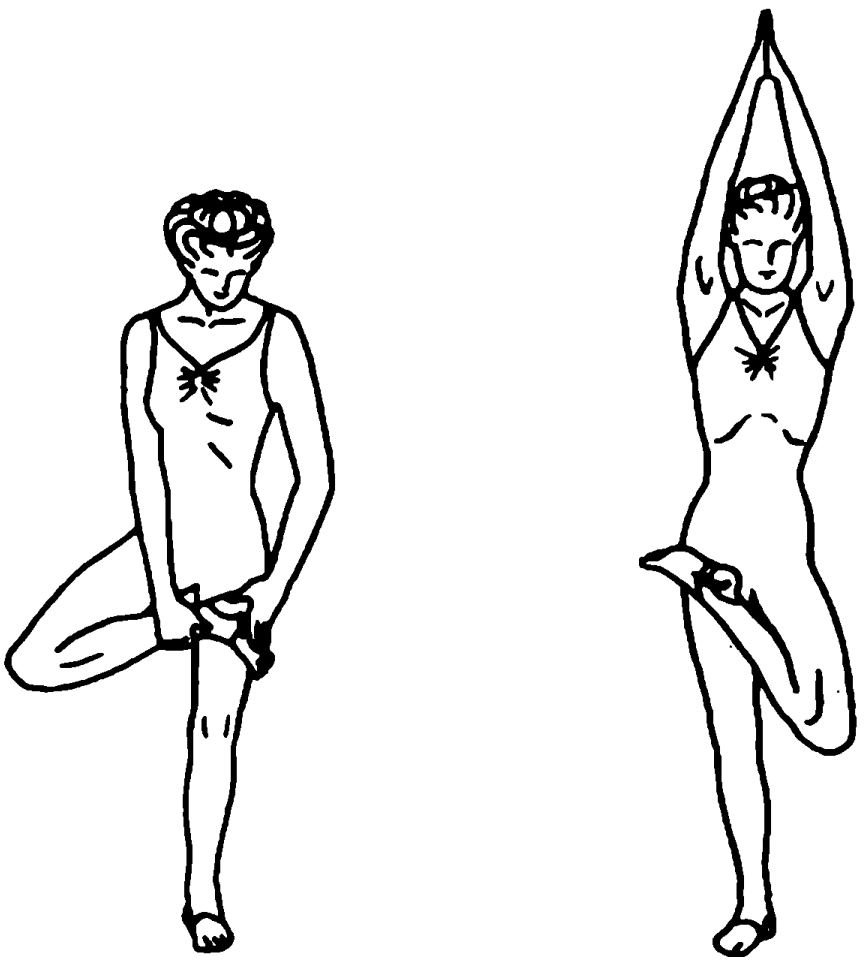


FIGURA 47a și 47b. Exercițiul Cocorului în poziția în picioare

4. Masați apoi talpa piciorului cu mâna. Masați și degetele de la picior pentru a stimula nervii piciorului și pentru a activa circulația în această regiune.

5. Apoi ridicați încet brațele deasupra capului inspirând. Apropiați palmele cât mai mult posibil.

6. Respirând normal, rămâneţi în echilibru în această poziţie atâta timp cât o puteţi face fără efort.

7. Expirând, lăsaţi în jos braţele şi piciorul şi repetaţi exerciţiul cu celălalt picior.

8. Reluaţi încă o dată cu fiecare picior.

La început, vă va fi poate greu să vă păstraţi echilibrul dar, repetând cu regularitate,veţi reuşi să stăpâniţi poziţia care o să vi se pară din ce în ce mai uşoară.

Dezvoltarea progresivă a simţului echilibrului va avea numeroase efecte benefice asupra vieţii dv. de zi cu zi.

EXERCIŢIUL PLEXULUI SOLAR

Vechii daoişti credeau că organismul uman se află sub controlul a două creiere şi nu a unuia singur. În afară de creierul pe care îl cunoaşte toată lumea, situat în cap, ar mai fi existat şi un "creier" situat în abdomen. Nervii sunt cei care reglează activitatea întregului corp. Ori, atunci când vorbim de nervi, ne gândim, fără să mergem mai departe, la legătura lor cu creierul. Vechii daoişti asociau sistemul nervos cu un alt "creier" şi susţineau că acesta din urmă, situat în abdomen, era cel puţin tot atât de important ca şi creierul.

Astăzi, acest centru nervos abdominal poartă numele de "plex solar". Plexul solar, format dintr-o reţea importantă de celule nervoase, este situat în centrul pieptului, sub inimă şi în spatele stomacului. Fiind mai aproape de organele abdominale decât creierul, nervii asociaţi plexului solar iradiază spre aceste organe. Putem chiar afirma că legătura dintre plexul solar şi organele abdominale este mai directă şi mai intimă decât cea cu creierul. Iată de ce vechii daoişti numeau plexul solar "creierul abdominal".

Acesta din urmă are sarcina de a menţine şi de a echilibra funcţiile organelor interne. Devenim conştienţi de prezenţa lui atunci când ne înfuriem, ne bucurăm, când suntem necăjiţi sau îndrăgostiţi, când urâm - pe scurt, ori de câte ori trăim o emoţie care emană de la organele interne. Emoţiile se nasc atunci când funcţiile unui organ sunt perturbate, dar ele sunt resimţite în plexul solar şi sunt traduse prin reacţii fiziologice. Când apare o emoţie, plexul solar trebuie să restabilească echilibrul între organe şi să le corecteze disfuncţiile - o luptă resimţită dureros la nivelul plexului solar.

În gândirea daoistă, generarea şi perceperea sentimentelor sunt funcţii mai degrabă ale regiunii abdominale decât ale creierului. Creierul este un fel de bibliotecă în care toate datele (experienţe de viaţă, educaţie, cunoştinţe, etc) sunt stocate. În termeni moderni, îl putem compara cu un computer central.

Funcţiile plexului solar afectează toate organele regiunii abdominale. Pentru daoişti, excitaţia este legată de inimă; mânia, de ficat; neliniştea, de splină-pancreas; necazurile, de

plămâni; frica, de rinichi. În conformitate cu teoria celor cinci elemente, excitația excesivă este dăunătoare intestinului subțire, organelor sexuale, inimii și vaselor sanguine; mânia afectează sistemul nervos, ficatul și vezica biliară; neliniștea sau considerația excesivă afectează tonusul muscular, stomacul, splina și pancreasul; prea multe necazuri afectează plămânii, intestinul gros, pielea și părul; frica excesivă dăunează oaselor, rinichilor și vezicii urinare. Asta nu înseamnă câtuși de puțin că emoțiile sunt rele pentru organe; ele sunt mai degrabă adversari pe care Dumnezeu îi trimite pentru a modera plexul solar. Plexul solar constituie prima verigă a unui lanț de influențe care trece prin organe. Dacă organele interne vor fi sănătoase și echilibrate, emoțiile vor fi și ele la fel, în mod cu totul firesc. Pacea interioară nu poate fi impusă prin gândire sau raționament cerebral. Ea provine dintr-o forță interioară independentă de gândire.

Când plexul solar funcționează bine, organele se refac foarte repede de pe urma stressului și tensiunii și continuă să funcționeze bine. Numai dacă acest echilibru este distrus pot să apară următoarele probleme: insomnie, hipertensiune, boli cardio-vasculare, slăbiciuni și crize cardiace, infarct, bronșită cronică, infecție duodenală, ulcer, gastroenterită, gastrită, constipație, diaree, lipsa absorbției (intestin subțire), dureri menstruale și alte probleme legate de ciclu, impotență, etc.

Cum poate fi perturbat echilibrul plexului solar? Conform teoriei daoiste a celor două creiere, nou-născuții au mai multe funcții cerebrale în regiunea abdominală decât în creier. Creierul lor este virgin, liber de toată această informație pe care adulții o consideră necesară pentru supraviețuire; și totuși ei nu suferă aproape niciodată de bolile care îi afectează sau chiar îi omoară pe adulți. Ca urmare a efectelor educației artificiale și a acumulării gradate de experiențe de viață, creierul lor se dezvoltă încetul cu încetul. Anumite culturi insistă pe memorizarea unui număr foarte mare de fapte și insistă mai mult pe dezvoltarea cerebrală (rațională) decât pe cea internă (sentimente), ceea ce are ca efect înnăbușirea funcțiilor creierului abdominal, care vor fi în curând uitate. Creierul devine o mare bibliotecă unde informația este stocată (creierul devine din ce în ce mai voluminos). De aici decurg o serie întreagă de probleme fizice și mentale - aceste boli numite ale timpurilor moderne pe care le-am enumerat mai înainte. Negându-și adevăratele emoții, ființele omenești împiedică funcțiile plexului solar, ceea ce are ca efect perturbarea funcțiilor organelor și scurtarea vieții. Semnul cel mai evident al unui plex solar atrofiat și al tulburărilor care îl însoțesc este un pântece flasc. Acumularea de celule moarte, de deșeuri metabolice și de țesuturi adipoase indică faptul că plexul solar a ajuns la un stadiu mai mult sau mai puțin avansat de atrofie. La copiii sănătoși nu o să întâlniți niciodată o burtă mare cu toate tulburările pe care ea le ascunde.

Adevăratele emoții sunt situate mai degrabă în plexul solar decât în creier. Acesta din urmă nu face decât să înregistreze amintirea unei emoții. Suntem greșit învățați să ne folosim de puterea rațiunii - adică a raționamentului cerebral - pentru a ne înăbuși emoțiile. Făcând acest lucru împiedicăm plexul solar să funcționeze normal, informațiile stocate în creier devin confuze și întunecă adevărata înțelepciune și inteligență. Dacă analizăm societatea actuală ne dăm seama că întrebuințarea rațiunii pentru reprimare a emoțiilor este nefastă. Această practică a dus la apariția unui număr foarte mare de indivizi bolnavi fizic sau psihic.

Conform învățăturilor daoismului, întrebuințarea rațiunii pentru reprimarea emoțiilor nu este o soluție. În capitolul 55 din **Tao-Te-King (DAO DE JING)**, Lao-Tseu (LAO ZI) spune

că "pentru a rămâne sănătos şi pentru a trăi mult, omul trebuie să înveţe să se întoarcă la frageda lui pruncie". Ceea ce înseamnă să redescopere creierul abdominal. Dezvoltarea celor două creiere trebuie să fie, cel puţin, echilibrată. Iată etapele care vor fi urmate pentru a ajunge aici:

1. Echilibrarea organelor conform teoriei celor cinci elemente.

2. Dezvoltarea puterilor creierului abdominal astfel încât el să poată suporta o intensitate emotivă mai mare. Acest lucru pare radical opus celei mai mari părţi a învăţăturilor pedagogice şi religioase, dar el constituie unul dintre cele mai mari secrete ale daoismului.

Majoritatea religiilor şi a instituţiilor regulate de învăţământ ne spun cum să ne înnăbuşim emoţiile cu ajutorul raţiunii. La prima vedere, raţionamentul artificial apare ca logic, rezonabil şi obiectiv şi este uşor să-l programăm în creier. Atunci însă când se prezintă o problemă complexă, acest tip de raţionament se dovedeşte inadaptat situaţiilor subiective. Creierul care nu mai ştie în cine sau în ce să aibă încredere, devine confuz şi frustrat. Este motivul pentru care auzim atât de des oameni care se plâng că inima lor este în conflict cu raţiunea lor. Pentru a găsi un sfat bun trebuie să ştii să cobori adânc în tine însuţi şi să-ţi descoperi adevăratele emoţii.

Conform daoismului, emoţiile adevărate - adică liniştite - sunt rezultatul funcţionării sănătoase şi echilibrate a organelor interne. În caz de hiperactivitate a unuia dintre organe, este greu să fii liniştit şi să găseşti o soluţie bună.

Mai multe din exerciţiile propuse în această carte constituie tehnici de dezvoltare şi echilibrare a organelor interne şi, prin urmare, a celor două creiere. Exerciţiul Cocorului şi numeroasele lui variante sunt mijlocul cel mai sigur pentru a atinge acest scop.

Anumiţi profesori de meditaţie îi învaţă pe oameni să-şi încetinească activitatea cerebrală pentru a reduce stress-ul şi tensiunea. Meditaţia are ca efect să facă să înceteze temporar raţionamentul cerebral. Recent, mai multe organisme au recunoscut că stress-ul şi tensiunea sunt adversari de temut şi au recomandat membriilor lor meditaţia ca program de supravieţuire. Copleşiţi însă de simpatiile şi de dorinţele lor, mulţi oameni sunt incapabili să-şi încetinească creierul. Întrebuinţarea meditaţiei pentru a-i constrânge să facă acest lucru ar produce rezultate dezastruoase. Impunând creierului un nou mod de a gândi, vom cauza stress şi tensiuni suplimentare. În cel mai rău caz, asta poate declanşa schizofrenia.

Dar chiar dacă medităm în mod adecvat pentru a reduce stress-ul şi tensiunea, această activitate nu are ca efect întărirea plexului solar. Echilibrul dintre cele două creiere nu va fi niciodată atins.

În fapt, exerciţiul plexului solar este singura metodă fără efect secundar pentru a întări plexul solar, reducând în acelaşi timp în mod natural stress-ul şi tensiunea (fără a încetini însă creierul) şi pentru a echilibra cele două creiere.

Numele dat de daoişti plexului solar se traduce în franceză prin "focul care arde roata". "Focul" înseamnă emoţia, iar "roata", plexul solar. După cum credeau cei vechi, acest exerciţiu fortifică adevăratele emoţii în cavitatea abdominală. Alţâând acest "foc", contribuim la arderea tuturor bolilor asociate acestei regiuni a corpului, inclusiv diareea, constipaţiile, balonările, diverticulita, cancerul şi încă multe altele.

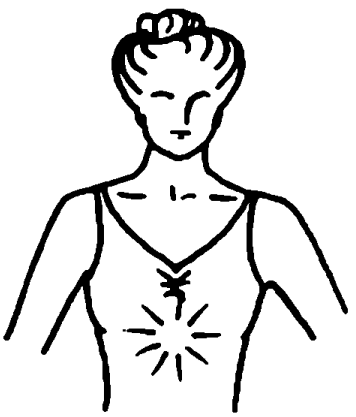


FIGURA 48.Plexul solar FIGURA 49. Exercițiul plexului solar

Pentru a evita să supraîncărcați creierul, învățați să recunoașteți aceste semne înainte mergătoare: dureri de cap, torticoli, tensiune în umeri, confuzie, iluzii, uitări sau distracție.

Durerile de cap sunt simptomul unei supraîncărcări cerebrale care semnalează un dezechilibru între cele două creiere. Tensiunile în umeri și în gât indică faptul că nervii cei mai apropiați de creier sunt depășiți de această supraîncărcare. Dacă simțiți simptomele mai sus menționate, efectuați exercițiul următor. El va calma nu numai problemele trecătoare ci și condițiile cronice care decurg dintr-un dezechilibru cerebro-abdominal.

Acest exercițiu se poate efectua oriunde și oricând.

1. În poziția în picioare sau așezat, plasați ambele mâini pe stomac. Priviți drept înaintea dv. și inspirați. Simțiți cum aerul dilată stomacul.

2. Expirați. Expirând, întrebuințați ambele mâini pentru a împinge stomacul către interior și către în sus. Executând această mișcare, rotiți încet partea de sus a toracelui, capul și privirea cât mai spre stânga cu putință. În același timp, rotiți bazinul către dreapta.

3. Inspirați și reveniți la poziția de plecare. Slăbiți încet presiunea exercitată de mâini pe stomac până când ele vor fi într-o stare de repaus deasupra pielii.

4. Expirați din nou. Expirând, rotiți încet partea de sus a toracelui, capul și privirea către dreapta. Apăsați din nou pe stomac în timp ce rotiți bazinul spre stânga.

5. Inspirând, reveniți la poziția de plecare. Repetați de 4 până la 36 de ori.

NOTA A: Starea gâtului și a umerilor determină de câte ori se poate efectua exercițiul. Dacă simțiți dureri în umeri, patru sau cinci repetiții vor fi de ajuns până când durerea va dispărea. Apoi, cu timpul, măriți progresiv numărul de repetiții.

NOTA B: Executând exercițiul, concentrați-vă asupra plexului solar, situat în capul pieptului. Gradul de concentrare determină calitatea rezultatelor obținute.

Aşezarea mâinilor pe abdomen ne ajută să ne concentrăm, iar rotirea capului contribuie la relaxarea nervilor gâtului, ai umerilor şi ai creierului. Aşa cum puteţi să o constataţi, exerciţiul este conceput astfel încât să echilibreze cele două creiere în acelaşi timp.

Într-o bună zi, vice-preşedintele unei universităţi foarte cunoscute s-a prezentat în cabinetul meu. El lăsa să se vadă simptomele clasice ale unei întrebuinţări excesive a creierului şi suferea de aproape toate maladiile enumerate mai sus. Fusese supus mai multor intervenţii chirurgicale pentru probleme abdominale iar jumătate din ficatul său nu mai funcţiona. Acest om supravieţuia datorită tranchilizantelor; iar dacă ţinem cont de medicamentele pe care le lua împotriva hipertensiunii, a infarctului sau a insomniei, devenise o adevărată cutie cu pastile. A mărturisit că se simţea epuizat fizic şi mental. I-am recomandat exerciţiul plexului solar. A revenit pentru o consultaţie peste o săptămână şi mi-a mărturisit că, la început, nu avusese încredere în simplitatea exerciţiului. Cum starea lui dura însă de mai mulţi ani şi se înrăutăţea de la o săptămână la alta, era singura lui speranţă. În momentul în care 50% din simptomele lui au dispărut, a fost convins de eficacitatea exerciţiului, chiar dacă medicului său îi venea greu să-şi creadă ochilor. Câteva zile mai târziu, acesta din urmă mi-a telefonat pentru a mă întreba ce metodă, ce medicament sau ce injecţie întrebuinţasem pentru a obţine un astfel de rezultat în cazul pacientului său. Când i-am dezvăluit natura tratamentului, mi-a răspuns politicos: "Scuzaţi-mă... dar nu voi putea niciodată să cred aşa ceva." Două luni mai târziu, am aflat că pacientul meu îşi regăsise forma din tinereţe şi jucase chiar fotbal cu studenţii. Pentru a-şi sărbători noua sa viaţă, a organizat o petrecere şi m-a prezentat în felul următor: "Iată-l pe salvatorul meu !" După încă şapte ani, era tot atât de sănătos, fără să fi luat nici o pilulă.

EXERCIŢIUL BROAŞTEI ŢESTOASE

Vechile manuscrise daoiste povestesc istoria unei familii care, în timp de război, s-a refugiat în munte. Se instalaseră într-o peşteră săpată adânc în stâncă. Într-o zi, o parte a muntelui s-a prăbuşit prinzându-i prizonieri. În ciuda tuturor eforturilor, nu s-au putut elibera. Nu le mai rămânea decât să aştepte ca cineva să-şi dea seama de situaţia lor. Lunile treceau şi proviziile scădeau: familia aştepta moartea. Într-o zi, au descoperit o broască ţestoasă. Era atât de nemişcată încât o confundaseră cu o piatră. Fascinaţi, au început să o observe întrebându-se cum reuşise să supravieţuiască tot acest timp. Au constatat că singura ei mişcare consta în a-şi scoate şi a-şi retrage capul în carapacea ei. Din când în când, se oprea pentru a culege cu limba o picătură de apă care cădea din tavan. Era singura ei hrană. În curând, familia respectivă a rămas fără provizii. Ameninţaţi cu foamea, au început să imite mişcările broaştei ţestoase, sperând că acest simplu exerciţiu îi va ajuta să supravieţuiască. Au trecut mai mulţi ani până să fie descoperiţi de cineva care a dat la o parte pietrele care blocau intrarea în peşteră. Consultând arhivele, şi-au dat seama că supravieţuiseră mai mult de 800 de ani. Vestea s-a răspândit şi lumea a fost mirată să afle că supravieţuiseră timp de secole cu câteva picături de apă şi un exerciţiu imitând mişcările broaştei ţestoase.

N-o să credeţi, în mod sigur, această istorie şi nu o povestesc decât pentru a încuraja oamenii să practice exerciţiul Broaştei ţestoase. Poziţia broaştei ţestoase stimulează nervii. Ea

întinde, stimulează și furnizează energie tuturor nervilor care își au punctul de plecare în gât și iradiază spre creier și spre extremitățiile inferioare ale corpului. Gâtul este o cale centrală pe care o urmează toți nervii care tranzitează prin sistemul nervos central și prin creier. Când ajungem să controlăm această rețea nervoasă, este posibil să stăpânim funcționarea întregului corp. Putem pierde un braț și să continuăm să trăim, dar nu ne putem pierde capul și să sperăm să supraviețuim. Trebuie deci să îngrijim și să exersăm regiunea gâtului pentru a stimula circulația sanguină în această zonă și pentru a evacua depunerile care împiedică activitatea normală a nervilor, a țesuturilor, a arterelor și a venelor.

Exercițiul Broaștei țestoase favorizează întinderea coloanei vertebrale, furnizează energie gâtului, întărește mușchii umerilor și face să dispară oboseala, înțepeneala și durerea din mușchii gâtului și ai umerilor. El îmbunătățește, între altele, întregul metabolism stimulând tiroida și paratiroidele. Practicarea zilnică a acestui exercițiu întinerește organismul și îl face să iradieze o frumusețe interioară care decurge dintr-o funcționare armonioasă a sistemelor sale interne de energie.

INSTRUCȚIUNI PENTRU EXERCIȚIUL BROAȘTEI ȚESTOASE

Acest exercițiu poate fi practicat în poziția în picioare sau așezat. Cel mai bun moment al zilei este dimineața la sculare sau seara, chiar înainte de culcare, sau bineînțeles ori de câte ori resimțim o tensiune sau o înțepeneală în regiunea gâtului, a părții superioare a spatelui sau a umerilor.

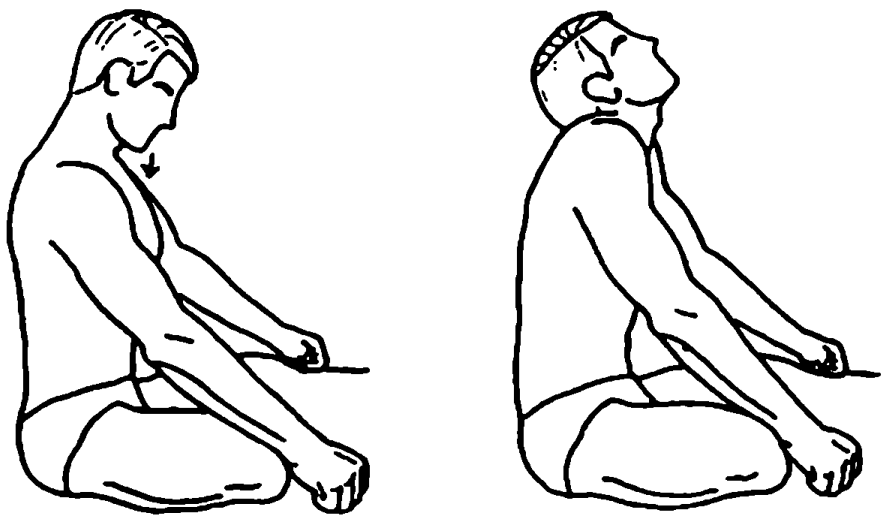


FIGURA 50 a și 50 b . Exercițiul Broaștei țestoase

1. Aplecați bărbia spre piept trăgând capul înspre în sus. Inspirați încet. Ceafa este trasă înspre în sus iar umerii ușor bombați.

2. Lăsați încet capul pe spate ca și cum ar urma să atingă partea posterioară a gâtului, expirând ușor. Bărbia este trasă înspre în sus, iar gâtul ușor întins. Umerii se ridică de fiecare parte a corpului ca și cum ar urma să atingă urechile.

3. Repetați acest ciclu de 12 ori, având grijă să nu forțați mișcările.

NOTA A: Veți considera poate util să sincronizați mișcările Broaștei țestoase cu tehnicile de respirație ale Cocorului. În acest caz, inspirați trăgând capul către în sus și expirați trăgând capul către în spate, în timp ce bărbia o trageți către în sus. În toate aceste cazuri, procedați foarte încet.

NOTA B: Practicând exercițiul Broaștei țestoase, priviți drept înaintea dv. către o sursă de lumină nu prea puternică sau filtrată, sau păstrați ochii închiși. Restul corpului dv. trebuie să fie relaxat. Închideți-vă pumnii, prinzând degetul cel mare sub celelalte degete. Pumnii închiși împiedică scurgerea energiei prin degete.

NOTA C: Concentrați-vă întotdeauna asupra mișcărilor dv. Dacă mintea vă zboară la altceva, încercați să o readuceți încet la exercițiul pe care îl efectuați.

COMBINAREA EXERCIȚIULUI CERBULUI, AL COCORULUI ȘI AL BROAȘTEI ȚESTOASE

Odată ce ați ajuns să stăpâniți fiecare dintre aceste trei exerciții de bază, puteți să le combinați într-unul singur. Este vorba, foarte simplu, să le combinați elementele componente. Întinderea gâtului din exercițiul Broaștei țestoase este asociată cu tehnica de respirație a Cocorului și cu blocajul anal sau cu frecarea din exercițiul Cerbului (se va putea, eventual, abandona frecarea mâinilor, păstrându-se numai blocajul anal.) Asta ar putea să vi se pară derutant la început, dar dacă ați stăpânit bine exercițiile individuale înainte de a le combina, nu ar trebui să aveți nici o dificultate în a executa tehnica combinatorie.

Pentru rezultate mai bune, fiecare dintre cele trei exerciții de bază ca și tehnica combinatorie ar trebui practicate în fiecare zi, de preferință dimineața și seara. Datorită acestor exerciții sănătatea dv. va fi mult ameliorată. Exercițiul Cocorului fortifică și stimulează aparatul digestiv și sistemul circulator. Când aceste două funcții au loc normal, organismul este mai puțin vulnerabil în fața slăbiciunilor și a bolilor. Exercițiul Cerbului stimulează ființa fizică și spirituală a celui care îl practică; el mărește energia sexuală și asigură echilibrul endocrin. Se spune adesea că atunci când glandele sexuale funcționează bine, rămânem veșnic tineri. În afară de faptul că furnizează energie nervilor, exercițiul Broaștei țestoase fortifică creierul, regiunea coloanei vertebrale și gâtul. Un sistem nervos central puternic contribuie la echilibrarea energiei mentale și vă dăruiește pacea sufletului.

Orice ființă umană este compusă din trei corpuri: corpul fizic, corpul mental și corpul spiritual. Corpul fizic este sediul nevoilor fundamentale cum ar fi viața sexuală, violența, hrana, distracția. Corpul mental adăpostește emoțiile, gândurile, rațiunea; corpul spiritual, intuiția, conștiința, iluminarea și comunicarea cu Dumnezeu.

Într-o ființă armonioasă, funcțiile corpului fizic execută proiectele corpului mental iar acesta din urmă le formulează în funcție de legile spirituale. O societate bazată pe această ordine de priorități ar fi scutită de rele și flageluri.

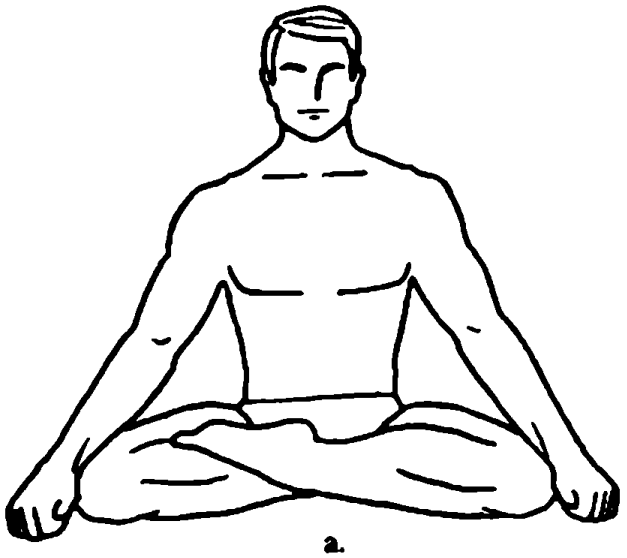
Din nefericire, nu se întâmplă prea des așa. De când Adam a mușcat din fructul interzis în grădina Edenului, această ordine a fost inversată. Nevoile corpului sunt mai imperioase decât sfaturile spiritului iar rațiunea devine agentul corpului fizic. Este un adevărat haos.

Omul trebuie deci să se lase din nou condus de spirit și să reinstaureze ordinea firească. Exercițiile Cerbului, Cocorului și Broaștei țestoase contribuie la a ne elibera treptat și plăcut de nevoile corpului.

Întotdeauna foarte pragmatică, înțelepciunea daoistă ne învață că fiecare este răspunzător de starea sa fizică, mentală, emoțională și spirituală. Exercițiile daoiste interne au fost concepute pentru a ne face să devenim conștienți de aceste adevăruri.

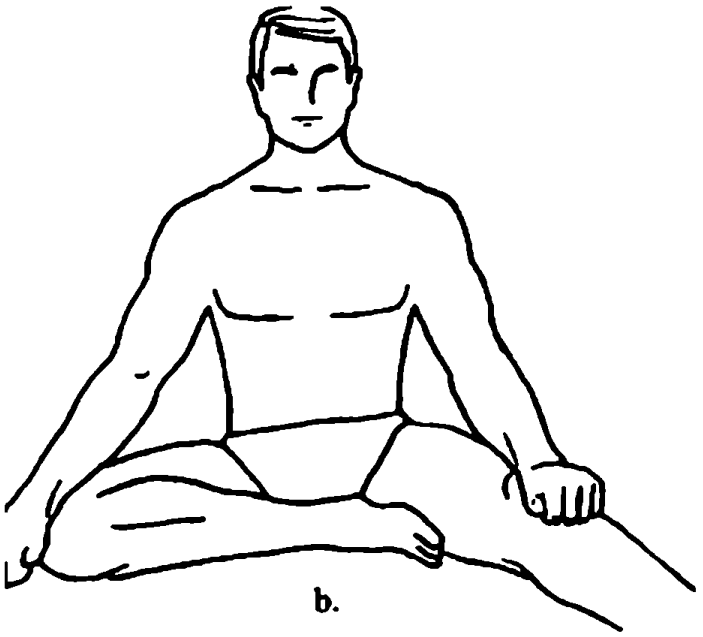
POZIȚIA AȘEZAT

Învățăturile daoiste ne instruiesc asupra modului corect de a ne așeza, de a sta în picioare, de a merge și de a ne întinde. Mulți oameni își cheltuiesc o mare parte din energia zilnică adoptând poziții greșite. Sugestiile care urmează indică pozițiile pe care trebuie să le adoptați pentru a favoriza, în loc să împiedicați, fluxul firesc al energiei în cursul activității zilnice.



a.

FIGURILE 51a . Poziția așezat



FIGURILE 51b . Poziţia aşezat

O poziţie aşezat corectă energizează corpul şi ameliorează starea de sănătate. Poziţia ideală constă în a sprijini călcâiul unui picior de perineu. În cazul unui bărbat, călcâiul va exercita o apăsare asupra prostatei; la femeie, asupra clitorisului. Celălalt picior poate rămâne întins sau aşezat în poziţia jumătate lotus. Dacă nici una dintre aceste poziţii nu este confortabilă, utilizaţi un obiect (o mică minge tare, de exemplu) pentru a exercita această apăsare. Ţineţi minte să păstraţi întotdeauna spatele cât mai drept posibil. Puteţi de asemenea contracta muşchii sfincterului anal. Amintiţi-vă totuşi că, atunci când este prea mult prelungită, o astfel de contracţie dă naştere unei tensiuni excesive şi poate să fie nefastă.

Practicaţi acest exerciţiu cu moderaţie. Pentru a obţine cele mai bune rezultate este bine să nu forţaţi niciodată practicarea exerciţiilor daoiste interne.

Poziţia aşezat deschide bazinul astfel încât călcâiul să se poată aşeza confortabil pe perineu. Dacă utilizarea excesivă a glandelor sexuale antrenează mari pierderi de energie, inactivitatea le slăbeşte. Şi cum organele sexuale sunt glandele principale ale corpului, este bine să le protejăm şi să le stimulăm. Această poziţie aşezat previne pierderile energetice prin "bariera de energie"(prostată sau clitoris). În acest fel, energia se acumulează în organele sexuale.

Pe o sofa sau un fotoliu, coapsele sunt paralele cu pământul iar coloana vertebrală este dreaptă. Este poziţia aşezat cea mai sănătoasă. Un scaun nu trebuie să fie nici prea înalt pentru ca picioarele să stea aşezate pe pământ, nici prea jos, pentru ca genunchii să fie mai înalţi decât coapsele. Să te afunzi într-o sofa confortabilă poate să pară plăcut dar este o poziţie proastă sau care poate să fie nefastă pentru sănătate. Alinierea firească a coastelor şi a vertebrelor nu este respectată, ceea ce stânjeneşte circulaţia normală a energiei în coloana vertebrală.

Adoptați cele două poziții așezat pe care le-am descris atunci când practicați exercițiile interne (inclusiv tehnicile de respirație și meditație), dar și atunci când sunteți la biroul dv., când stați de vorbă sau când citiți. Să te așezi corect favorizează o mai bună circulație a energiei în corp și păstrează spiritul viu și receptiv.

POZIȚIA ÎN PICIOARE

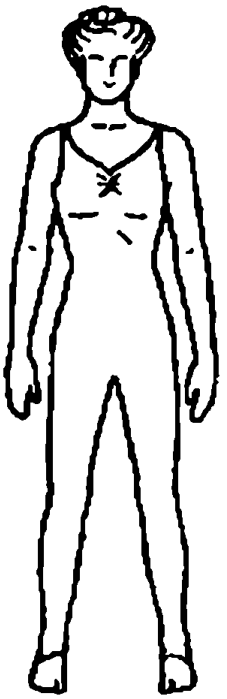


FIGURA 52. Poziția în picioare

Când stați în picioare, păstrați picioarele paralele și depărtate. Greutatea trebuie să fie egal distribuită de-a lungul piciorului. O greutate prea mare pe călcâie deranjează coloana vertebrală, determină prăbușirea abdomenului, stimulează prea mulți nervi din această regiune și face creierul să lenevească. Poziția ilustrată mai sus contribuie la a păstra spiritul treaz și facilitează o senzație de ușurință în întregul corp.

MERSUL

Când mergeţi, nu vă grăbiţi niciodată pentru că aţi face să crească tensiunea şi ritmul dv. cardiac. Este de preferat să nu fugiţi, în afară de cazul în care sunteţi obligat să o faceţi. Plecaţi devreme şi evitaţi tensiunea şi stress-ul inutil. Stress-ul este fără îndoială cel mai mare duşman al corpului dv. Atunci când sunteţi prea agitat în activităţile dv. se dezvoltă o tensiune inutilă. Dacă o astfel de situaţie se prelungeşte, ea va face să apară slăbiciuni şi boli, cum ar fi cancerul şi ulcerul.

Mergeţi cu paşi regulaţi, întrebuinţând numai picioarele, astfel încât spiritul să rămână liber şi treaz. Fiţi întotdeauna atent la ceea ce faceţi. Mergeţi într-un ritm constant, nici prea repede, nici prea încet, cu călcâiul şi cu degetele de la picoare orientate spre înainte. Veţi avea impresia că mergeţi prin nori, paşii vă vor fi echilibraţi, uşori şi aerieni.

POZIŢIA ADORMIT

Pentru a dormi, întindeţi-vă pe spate. La început, unele persoane care dorm în această poziţie fac coşmaruri; aceasta ar trebui însă să dispară destul de repede. Ne putem întinde şi pe partea dreaptă. Dacă ne întindem pe stânga, plămânii, stomacul şi ficatul vor apăsa pe inimă. Această greutatea suplimentară oboseşte inima şi poate contribui la instalarea bolilor cardiace.

Evitaţi de asemenea să dormiţi pe burtă. Această poziţie exercită o apăsare asupra plămânilor, inimii şi a organelor interne. Ea nu permite decât o respiraţie superficială şi provoacă adesea dureri în regiunea gâtului.

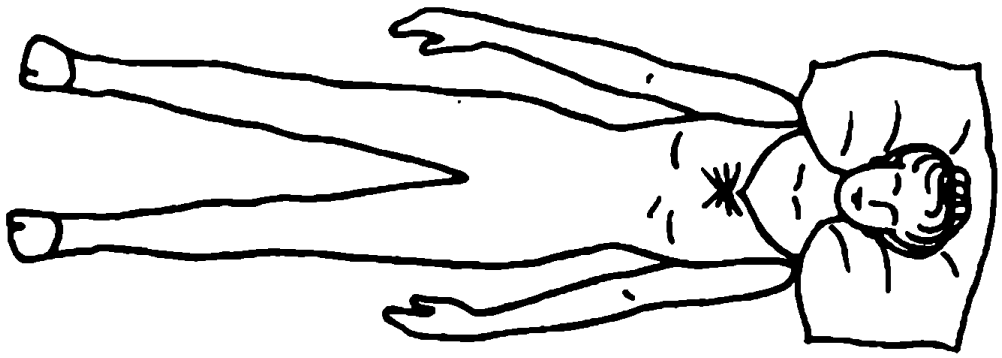


FIGURA 53. Poziţia adormit

Dormiţi într-o cameră bine aerisită, orientând de preferinţă capul spre nord şi picioarele spre sud, astfel încât să vă găsiţi în linia de scurgere energetică naturală a pământului. Evitaţi să dormiţi prea mult pentru că asta face corpul leneş şi favorizează slăbiciunile de orice fel; atenţie însă, prea puţin somn face să apară aceleaşi probleme! Pentru cea mai mare parte a oamenilor

sunt de ajuns șapte sau opt ore de somn. Dacă aveți tendința să dormiți mai mult, asta înseamnă că sistemul dv. este slăbit din cauza unor obiceiuri de viață greșite, din cauza unui regim dezechilibrat sau din cauza lipsei de mișcare.

EXERCIȚIU DE MASAJ AL CAPULUI

Acest exercițiu este un mijloc excelent de a stimula circulația sanguină la nivelul pielii capului și de a preveni căderea părului hrănind foliculii.

1. Cu mâinile, apăsați în punctele indicate în figura 54a. Nu este vorba de a vă scărpina în aceste puncte ci de a masa pielea din față către spate, fără să ridicați mâinile de pe cap.

a. b.

FIGURILE 54a și 54b. Masajul capului

2. Apăsați degetele în punctele situate pe ceafă, așa cum indică figura 54b. Apăsați și masați în același timp. Acest exercițiu îndepărtează tensiunea și starea de oboseală din partea superioară a spatelui și din regiunea gâtului și calmează sau previne durerile de cap.

EXERCIȚIUL OCHILOR

Ochii sunt niște ferestre deschise spre ficat. Oamenii care suferă de afecțiuni ale ochilor suferă adesea și de afecțiuni hepatice, și invers. Conform teoriei daoiste, mânia este un simptom de disfuncție hepatică iar oamenii care își întrebuințează prea mult ochii sunt colerici. Exercițiul intern pentru ochi fortifică în același timp și ochii și ficatul și contribuie la prevenirea unor tulburări cum ar fi cataracta, astigmatismul, miopia, glaucomul și problemele hepatice.

Ochii, și mai ales mișcarea lor, sunt un semn de inteligență. Oamenii inteligenți au mișcări

oculare largi şi explorează întotdeauna mediul înconjurător. Mişcările oculare lente sau restrânse sunt indiciul unei inteligenţe reprimate care are nevoie de terapeutica exerciţiului pentru ochi.

Acest exerciţiu vă permite de asemenea să luptaţi împotriva unei proaste circulaţii sanguine care se trădează prin largi cearcăne negre în jurul ochilor. O circulaţie proastă este rezultatul unei lungi perioade de inactivitate, cum ar fi orele petrecute în faţa televizorului. Primele ei semne sunt adesea senzaţiile de rece care se produc atunci când temperatura corpului devine mai mare decât temperatura camerei în care ne aflăm şi când aerul dimprejur este mai rece decât corpul. Asemenea unui motor, corpul are nevoie ca nişte lichide de răcire să circule şi să-i capteze căldura. Dacă circulaţia este lentă, temperatura corpului se ridică. Se spune atunci că "sângele fierbe" şi formează cheaguri. Exerciţiul pentru ochi este un mijloc excelent de prevenire a formării cheagurilor, mai ales dacă petreceţi multe ore în faţa televizorului.

Exerciţiul ajută şi la diminuarea pungilor şi a congestiilor de sub ochi, semne de retenţie a apei sau de funcţionare proastă a metabolismului.

1. Puneţi-vă degetele mari pe marginea orbitei în colţul superior intern al ochilor. Veţi simţi o uşoară depresie în os. Aceste puncte corespund literei A din figura 55a. Apăsaţi puternic. Orice durere semnalează un blocaj. Masaţi aceste puncte numărând până la 10. Slăbiţi apăsarea. Repetaţi de 3 ori.

2. Puneţi apoi arătătorul în micile adâncituri, în mijlocul părţii inferioare a orbitei, desemnate prin litera B. Apăsaţi puternic pe orbită şi nu pe pomeţi. Masaţi numărând până la 10. Slăbiţi apăsarea. Repetaţi de 3 ori.

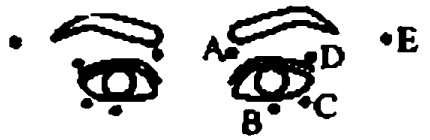
3. Puneţi arătătorul pe partea inferioară a orbitei lângă colţurile exterioare ale ochilor. (Observaţi litera C şi figura 55d). Apăsaţi şi masaţi numărând până la 10. Slăbiţi apăsarea. Repetaţi de 3 ori.

4. Puneţi degetul mijlociu pe partea superioară a orbitei, lângă colţurile exterioare ale ochilor.(Observaţi litera D). Apăsaţi şi masaţi numărând până la 10. Slăbiţi apăsarea. Repetaţi de 3 ori.

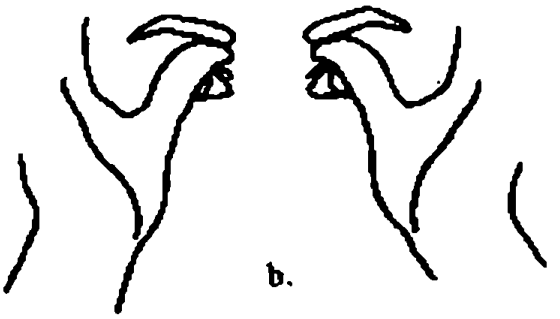
5. Puneţi degetul mijlociu pe tâmple urmărind linia sprâncenelor până ajungeţi la o uşoară adâncitură de pe părţile laterale ale capului (punctul E). Apăsaţi şi masaţi numărând până la 10. Repetaţi de 3 ori.

6. Frecaţi-vă puternic palmele până se încălzesc. Acoperiţi-vă ochii cu mâinile încrucişând uşor degetele, cele de la mâna dreaptă peste cele de la mâna stângă. Nu apăsaţi pe ochi. Număraţi până la 10. Repetaţi de 3 ori pentru a simţi căldura mâinilor pe ochi.

7. Masaţi apoi uşor ochii cu arătătorul, cu degetul mijlociu şi cu inelarul. Masaţi oasele din jurul ochilor cu o mişcare circulară, începând din colţul intern aproape de nas. Masaţi creasta nasului către în sus, apoi de-a lungul sprâncenelor către tâmple şi reveniţi sub ochi şi de-a lungul părţii interioare a orbitei, până sub nas. Faceţi această mişcare de 10 ori. Slăbiţi apăsarea. Repetaţi ciclul de 3 ori.

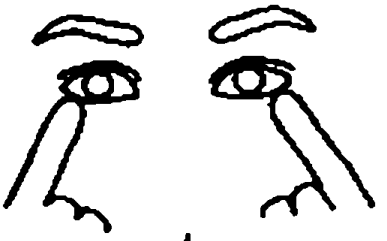


a.

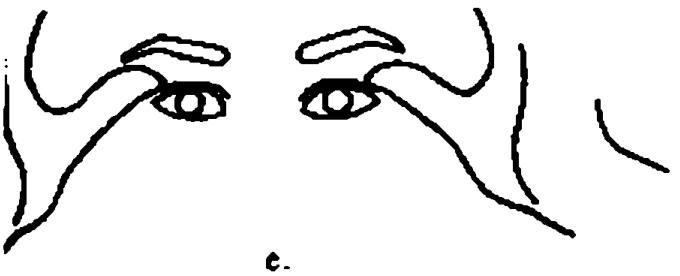


b.

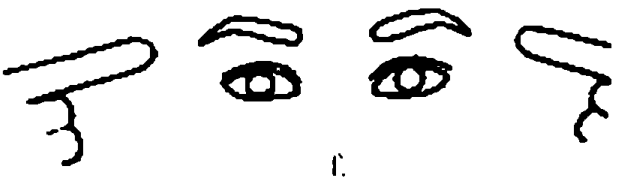
c.



d.



e.



f.

g.

FIGURILE 55 a-g. Exercițiul ochilor

NOTA A: Dacă masaţi în direcţia opusă, veţi slăbi muşchii oculari şi veţi provoca apariţia ridurilor. Întrebuinţaţi întotdeauna o cremă naturală ca lubrifiant.

NOTA B: Pentru glaucom sau cataractă, efectuaţi primele 7 exerciţii timp de până la 20 de minute pe zi Atunci când ochii sunt obosiţi, aceste exerciţii revitalizează întregul corp în câteva minute. Eficienţa lor creşte atunci când sunt combinate cu exerciţii care întăresc ficatul.

NOTA C: Dacă anumite puncte sunt dureroase, nu apăsaţi prea tare pentru că o apăsare cât de uşoară este de ajuns pentru a produce efectul dorit şi pentru a redobândi o vedere normală.

NOTA D: Întrebuinţaţi primele puncte (A şi B) pentru a pune un diagnostic. Cea mai mică durere atunci când apăsaţi tare, este semnul unei suferinţe a ochilor şi a corpului. Dacă punctul B este umflat sau adâncit, suferiţi de retenţie de apă şi aveţi nevoie de repaus.

Pentru fortificarea ochilor şi a muşchilor care îi înconjoară, mai pot fi practicate următoarele exerciţii:

1. Ţineţi capul drept şi priviţi mai întâi spre tavan, apoi spre podea. Repetaţi mişcarea de mai multe ori. Ochii trebuie să se mişte mereu încet şi sub control.

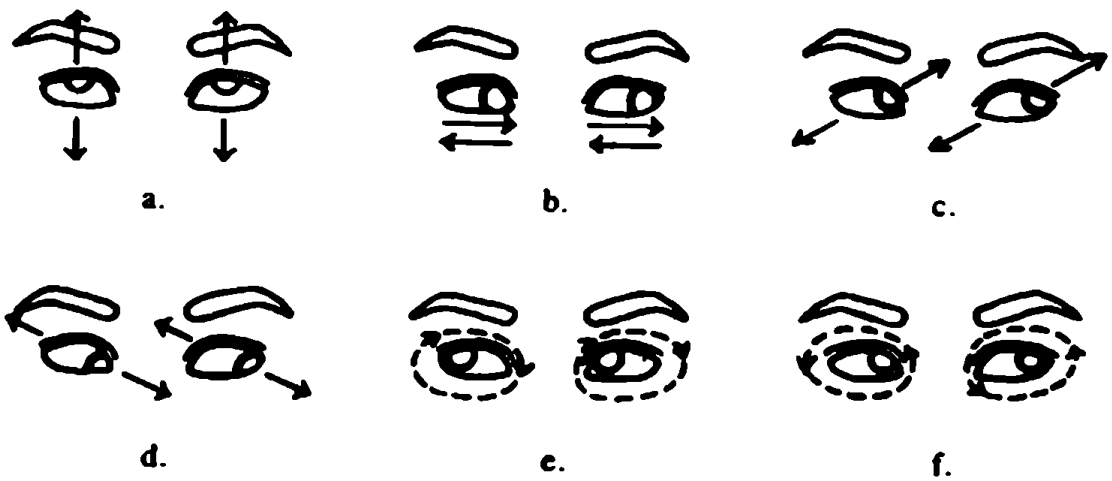
2. Priviţi apoi într-o parte şi în cealaltă a capului.

3. Priviţi apoi în susul şi în josul colţurilor opuse ale ochilor.

4. Faceţi apoi o mişcare de rotaţie a ochilor, mai întâi în sensul acelor ceasornicului, mai apoi, în sens invers. Asta ar trebui să vă ia circa 10 minute dacă efectuaţi exerciţiul încet.

5. După ce aţi efectuat aceste mişcări, faceţi cu mâinile un masaj al ochilor, apoi apăsaţi-vă ochii cu palmele pentru a le furniza căldură şi energie.

Dacă veţi practica regulat aceste mişcări, pe o perioadă mai lungă de timp, nu veţi avea poate niciodată nevoie de ochelari pentru a vedea mai bine.



FIGURILE 56 a-f. Mişcările ochilor

Unul dintre studenții mei, împreună cu toată familia sa, au profitat enorm de pe urma acestor exerciții. Problemele lui au început când a părăsit postul său de informatician la o companie de telefoane din San Francisco pentru un post mai bun la San Jose. Noul post nefiind definitiv decât după o perioadă de probă de 3 luni, soția lui, care lucra ca infirmieră, nu putea să-și părăsească postul, casa și cei patru copii pentru a-l urma. Așa încât, epuizat după un lung șir de ore de concentrare petrecute în fața calculatorului, el trebuia să mai înfrunte și trei ore de drum pentru a se întoarce acasă. Ajuns aici trebuia să facă față cererilor copiilor. Incapabil să mai suporte zgomotul se închidea în dormitor și se întindea în pat. Imaginea pesimistă care și-o făcea despre viață, lipsa poftei de mâncare și indiferența față de problemele familiei au declanșat în curând certuri serioase între el și soție. Au hotărât să divorțeze; dar înainte de a începe demersurile au venit să mă consulte. După ce am ascultat cu atenție și soțul și soția mi-am dat seama că nu încetaseră să se iubească și că dificultățile erau datorate stress-ului și tensiunilor asociate cu surmenajul. I-am sfătuit deci să mai aștepte încă două săptămâni, adică atât cât era necesar exercițiului pentru ochi să-și facă efectul. I-am explicat soțului cum să execute exercițiul în timp ce conducea. Putea să-și exerseze ochii unul după celălalt ținând volanul cu mâna dreaptă atunci când exersa cu ochiul stâng și vice-versa. Soțul mi-a spus că exercițiul pentru ochi făcuse minuni în viața lor. Atunci când executa exercițiul în drumul spre casă, oboseala dispărea și sosea proaspăt și bine dispus. Se juca cu copii, răspundea cu răbdare întrebărilor lor și îi ajuta chiar să-și facă temele. Și-a regăsit pofta de mâncare și raporturile conjugale cu soția sa au revenit la normal. Concentrarea la birou se îmbunătățise și ea și fusese definitv angajat de compania din San Jose. Soția sa și-a găsit aici de lucru și copiii erau fericiți. Mi-au spus că încep o nouă viață și că erau mai îndrăgostiți ca niciodată unul de celălalt.

EXERCIȚIUL NASULUI

Nasul este ușa spre plămâni. Alergiile, scurgerile și congestia sinusurilor sunt, cu toate, semne ale unei slăbiciuni pulmonare. Exercițiul Cocorului fortifică plămânii îndreptând spre ei un flux energetic care contribuie la înlăturarea oricărei condiții degenerative a sistemului respirator. Stimulând anumite puncte situate în jurul nasului, reușim să ne păstrăm plămânii și sinusurile în stare de sănătate. Aceste puncte se deschid spre meridianele care energizează nasul și regiunea apropiată. Apăsând asupra acestor puncte, provocăm un flux continuu de energie prin fosele nazale și prin sinusuri.

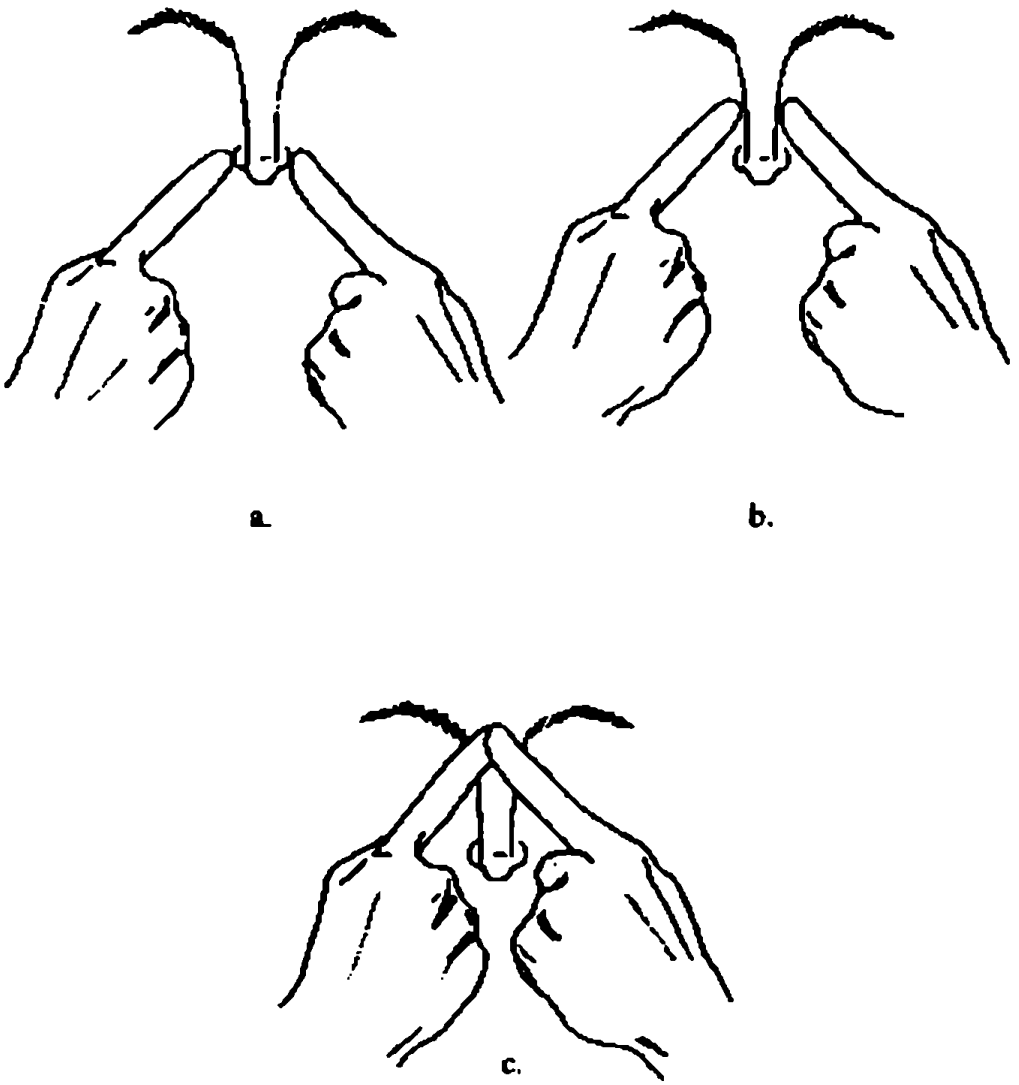
Putem practica acest exercițiu de câte ori este nevoie pentru a trata problemele sinusurilor și ale foselor nazale. Dacă însă nu aveți timp, o singură repetare, după exercițiul pentru ochi, utilizând o cremă pe bază de ierburi va fi de ajuns.

1. Cu vârful degetului arătător de la fiecare mână apăsați tare în punctele indicate mai jos.

2. Începeți de la baza nasului și apăsați în aceste puncte circa 10 secunde. Apoi masați puțin.

3. Apăsaţi apoi în punctele situate la jumătatea nasului, de-o parte şi de alta, preţ de 10 secunde. Apoi masaţi puţin.

4. Apăsaţi în punctul situat între sprâncene (al treilea ochi) cu ambele degete. Apoi masaţi puţin.



FIGURILE 57a-c. Exerciţiul nasului

5. Repetaţi această secvenţă de 3 ori, începând întotdeauna cu punctele situate la baza nasului pentru a sfârşi cu punctele ce corespund celui de-al treilea ochi.

6. Masaţi apoi cu o mişcare continuă începând cu punctul inferior, apoi al doilea şi al treilea punct pentru a continua până în mijlocul frunţii. Repetaţi această mişcare de 3 ori.

De la un capăt la altul al exercițiului, exercitați o apăsare puternică și pătrunzătoare. La început, veți simți, poate, o sensibilitatea sau chiar o durere. Acesta este semnul unei slăbiciuni sau al unui blocaj al meridianului. Continuați să practicați exercițiul în fiecare zi și durerea o să dispară. Veți remarca, poate, că sunteți mai puțin sensibili la alergii, la gripe sau sinuzite.

EXERCIȚIUL URECHILOR SAU "A BATE TOBA CEREASCĂ"

Fie zi, fie noapte, mediul înconjurător nu este niciodată în repaus total. Credeți poate că nu auziți nimic atunci când dormiți dar urechile primesc totuși stimuli. Învățămintele daoiste ne arată cum să ne odihnim urechile cu ajutorul exercițiului numit "a bate toba cerească".

Acest exercițiu refăce și stimulează urechea internă. Nu neglijați sănătatea urechilor dumneavoastră. Practicând acest exercițiu, vă veți bucura de un auz perfect până la o vârstă înaintată. Mai multe boli ale urechilor - cum ar fi țiuiturile sau surzenia parțială - sunt tratate și chiar vindecate datorită acestui exercițiu.

Medicina chinezească consideră urechile ca o poartă spre rinichi. Dacă suferiți de probleme ale urechilor asta înseamnă că rinichii dv. sunt slabi. Este deci bine să practicați în același timp cu exercițiul pentru urechi și exercițiul pentru rinichi.

Situată între urechi, epifiza, centrul conștiinței spirituale, se află în strânsă legătură cu aceasta. Practicarea exercițiului pentru urechi stimulează deci și epifiza și o alimentează cu energie care, la rândul ei, contribuie la a-i asigura buna funcționare. Veți simți o mare liniște interioară după ce veți fi practicat acest exercițiu.

Se recomandă să îl efectuați dimineața, după exercițiul pentru nas, apoi de câte ori veți dori, în timpul zilei. Persoanele care suferă de afecțiuni ale urechilor vor dori, poate, să-l efectueze de mai multe ori pe zi până acestea vor dispare.

1. Așezați arătătorul de la fiecare mână pe partea externă a urechii și închideți tragusul (prelungire triunghiulară în partea anterioară de la conca urechii) astfel încât să închideți ermetic lumii exterioare canalul auditiv.

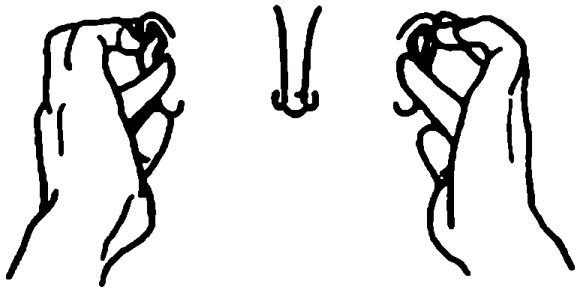


FIGURA 58. Exercițiul urechilor (A bate toba cerească)

2. Întrebuinţând vârful degetelor mijlocii, loviţi uşor pe unghia arătătorului. Când exerciţiul este bine executat se aude un sunet metalic care aminteşte de răpăitul unei tobe. Loviţi într-un ritm lent şi regulat de 12 până la 36 ori.

3. Faceţi o pauză. Repetaţi de 3 ori.

NOTA A: Când închideţi urechile înainte de a începe să loviţi uşor pe arătător, veţi auzi un zgomot care seamănă cu o cădere. Urechea continuă să funcţioneze. După ce aţi practicat exerciţiul timp de câteva zile, acest zgomot va înceta şi va fi înlocuit cu o tăcere liniştitoare.

EXERCIŢIUL GURII

În afară de celelalte regiuni ale feţei, este bine să stimulăm gura, dinţii şi gingiile pentru a le păstra sănătoase. Întrebuinţăm continuu gura pentru a vorbi, a mânca şi a săruta. Pentru a păstra această regiune sănătoasă şi pentru a preveni cariile dentare şi gingivita trebuie să practicaţi exerciţiul gurii.

Exerciţiul limbii şi al salivei

Limba este poarta spre inimă. Sentimentele de dragoste, de ură, de simpatie şi de mânie îşi au sediul în inimă şi sunt stimulate de limbă. Când folosim limba pentru a săruta, pasiunea invadează inima.

Daoiştii consideră saliva sacră; ei o numesc "apă cerească" şi îi atribuie proprietăţi curative naturale. Ea contribuie la omorârea microbilor din gură şi poate, în anumite cazuri, să servească drept medicament. Este întrebuinţată, de exemplu, pentru a trata infecţiile. Dacă vă tăiaţi şi nu aveţi la îndemână o trusă de prim ajutor, puneţi rana în contact cu saliva. Aceasta va avea un efect dezinfectant şi va distruge microbii patogeni. Este demonstrat deja că saliva stimulează producerea unui hormon care previne caria dentară. În plus, dinţii şi saliva joacă un rol important în digestie degradând alimentele înainte ca ele să ajungă în stomac. Aşa se face că, atunci când mestecăm bine şi saliva acoperă particulele alimentare, aparatul digestiv absoarbe mai bine elementele nutritive. (Putem profita de această proprietate, mestecând alimentele până când ajung în stare lichidă.) Dată fiind importanţa salivei, trebuie să protejăm glandele care o produc.

Pentru a păstra inima sănătoasă şi a asigura buna funcţionare a glandelor salivare până la o vârstă înaintată, daoiştii au conceput exerciţiile limbii şi ale salivei. Traducerea literală a acestui exerciţiu este următoarea: "limba este dragonul roşu, iar saliva este oceanul". Această frază descrie modul în care exerciţiul curăţă limba şi dinţii şi stimulează inima.

Putem să-l efectuăm după mese, la sculare, pentru a combate mirosul rău al gurii, sau în oricare moment al zilei.

1. Rotiţi-vă limba în gură, pe dinţi şi pe gingii. Întrebuinţaţi-vă limba aşa cum aţi face cu o periuţă de dinţi.

2. Când vă veţi roti limba în gură, glandele salivare vor secreta salivă. Nu o înghiţiţi ci lăsaţi-o să se strângă în gură.

3. Întrebuințați această salivă ca o apă de gură. Spălați în întregime interiorul gurii, inclusiv gingiile și printre dinți.

4. Împărțiți saliva în trei părți egale pe care le veți înghiți încet, una după alta până când gura va rămâne goală. Înghițind, simțiți cum saliva coboară în stomac. Veți percepe în curând energia pe care "apa cerească" o furnizează stomacului.

Exerciții de apăsare a gingiilor

Anumite puncte situate deasupra și dedesubtul buzelor stimulează meridianele care furnizează energie gurii, dinților și gingiilor. Puteți practica exercițiul dimineața, după mese sau în oricare alt moment propice.

1. Apăsați în punctele indicate în figura 59. Exercitați o apăsare fermă și egală pe care o veți continua cu o frecare menită să răspândească energia în jurul punctului. Repetați de 3 ori.

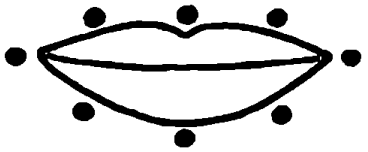


FIGURA 59. Exercițiu de apăsare a gingiilor

Exercițiu de clănțănit dinții

Dinții sunt o parte foarte importantă a sistemului digestiv. Ei servesc la mestecarea alimentelor și la distribuirea salivei pe particulele alimentare. Trebuie să ne protejăm dinții pentru că, dacă nu mai putem mesteca corect alimentele, digerăm prost. De aici, o absorbție redusă a elementelor nutritive conținute în alimente, ceea ce duce la o slăbire generală a sistemului digestiv. Exercițiul clănțănitului din dinți protejează dinții.

În plus, în timpul relațiilor sexuale, a orgasmului și a excreției, organismul are tendința de a deveni vulnerabil în fața microbilor. Clănțănitul sau scrâșnitul din dinți care însoțește aceste activități contribuie la protecția organismului și la consolidarea mijloacelor de apărare naturală.

Dinții care se mișcă și articulațiile slăbite sunt semne de bătrânețe. Clănțănitul și scrâșnitul din dinți contribuie la întărirea articulațiilor și la păstrarea dinților într-o stare bună.

Când este practicat dimineața, acest exercițiu trezește organismul. Practicat în timpul zilei, el păstrează spiritul treaz.

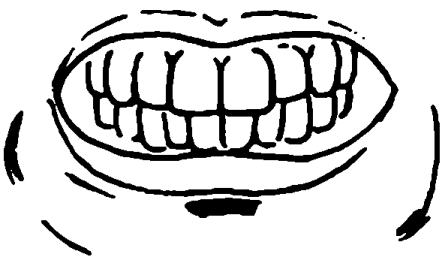


FIGURA 60. Exercițiul de clănțănit dinții

1. Clănțăniți dinții de 36 de ori pentru a întări dinții și gingiile.

EXERCIȚIUL DE FRECARE A FEȚEI

După ce ați executat toate exercițiile care stimulează părțile individuale ale feței, veți simți nevoia de a stimula pielea și mușchii faciali.

1. Frecați-vă mâinile cu putere.

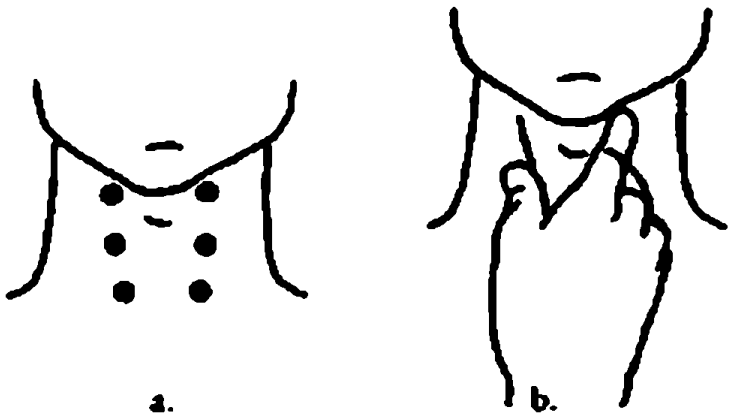
2. Aplicați-vă palmele pe față așa încât să simțiți căldura mâinilor pătrunzând în piele și mușchi. Simțiți cum toate celulele absorb această energie.

3. Frecați fața cu mâinile descriind cercuri largi din centru spre exterior. Treceți-vă degetele și mâinile peste nas, cel de-al treilea ochi și frunte, apoi coborâți pe tâmple și pe obraji. Întoarceți-vă pe bărbie și pe gură, apoi ridicați din nou până la nas. Continuați mișcarea cât timp doriți.

NOTĂ: Din când în când veți dori poate să întrerupeți mișcarea pentru a vă freca și a vă încălzi din nou mâinile care vor furniza astfel mai multă energie și căldură feței. Practicați acest exercițiu ori de câte ori mușchii faciali sunt obosiți. În plus, el va întârzia apariția ridurilor și vă va da un ten strălucitor.

EXERCIȚIUL TIROIDEI

Glanda tiroidă influențează metabolismul întregului organism. Masând regiunea ce îi este adiacentă, tiroida primește un surplus de energie care îi va alimenta funcționarea normală. Datorită unui metabolism mai activ, organismul elimină mai multe otrăvuri și toxine. Digestia și absorbția elementelor nutritive devin și ele mai eficiente. Și nu veți mai fi nevoiți să recurgeți la medicamente și la iod, produse care prezintă unele riscuri.



FIGURILE 61a și 61b. Exercițiul tiroidei

TEHNICI DE CALMARE A DURERII

Acest exercițiu foarte simplu calmează durerea resimțită în partea de sus a spatelui, în umeri și în regiunea gâtului. Putem să-l practicăm de îndată ce o jenă se face simțită în partea superioară a coloanei vertebrale. El înlocuiește astfel, cu mult succes, aspirina.

1. Luați poziția așezat.

2. Dacă simțiți durerea în partea superioară dreaptă a spatelui, lăsați brațul drept să se odihnească pe coapsă. Dacă durerea se situează în partea stângă, faceți același lucru cu brațul stâng.

3. Întindeți brațul stâng în fața pieptului, întinzând bine degetele.

FIGURA 62. Exercițiu de calmare a durerii

4. Fixați-vă privirea pe degetele mâinii stângi și ridicați încet brațul îndreptându-l lateral. Respirați normal și ridicați brațul cât mai sus posibil.

5. Readuceți brațul în poziția de plecare.

6. Repetați mișcarea de 7 ori.

NOTĂ: Acest exercițiu distrage atenția de la durerea din partea superioară a trunchiului și dirijează o energie liniștitoare către regiunea dureroasă. În tot timpul exercițiului concen-

traţi-vă privirea asupra braţului ridicat. Dacă mintea o ia razna aduceţi-o înapoi spre braţ. Dacă doriţi să respiraţi adânc practicând acest exerciţiu, inspiraţi ridicând braţul şi expiraţi lăsându-l jos.

EXERCIŢII ALE MÂINILOR, BRAŢELOR ŞI TRUNCHIULUI

Aceste exerciţii asemănătoare celor din t'ai chi chuan (TAI QI JUAN), din kung fu şi din karate, dezvoltă forţa braţelor şi a mâinilor, întăreşte muşchii şi nervii braţelor, măreşte circulaţia sanguină şi furnizează energie meridianului inimii, plămânilor şi stăpânului inimii, situate pe faţa anterioară a braţului.

Secretul acestor exerciţii este că furnizează energie până la un nivel profund în braţ şi nu numai în masa muşchiulară. Concentrându-vă asupra fluxului de energie din braţe şi din mâini, dezvoltaţi forţa braţelor care, mai apoi, vor obosi mult mai încet. Exerciţiile vor contribui, de asemenea, la vindecarea unor afecţiuni cum ar fi artrita, bursita şi sinovita cotului.

Exerciţii de apăsare a braţului şi a mâinii

Exerciţiul se poate practica în poziţiile în picioare, aşezat sau culcat.

1. Aşezaţi mâna dreaptă lângă subsuoară, cu palma întoarsă spre înainte.

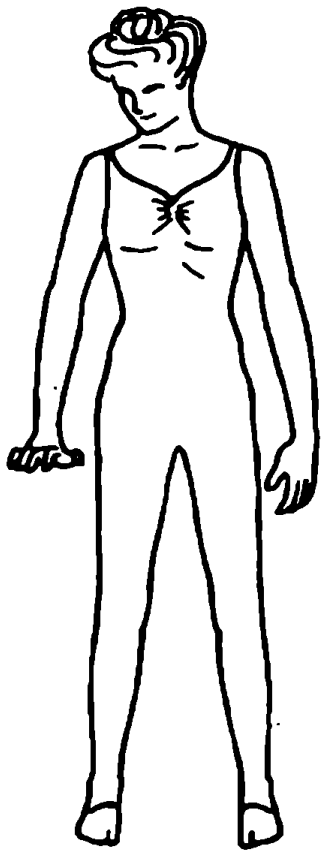


FIGURA 63.Exerciţii de apăsare a braţului şi a mâinii

2. Îndepărtați încet mâna de piept și întindeți-o drept înaintea dv., cu palma în sus. Respirați normal. Păstrând degetele relaxate, încercați să simțiți că împingeți aerul departe de corp.

3. Repetați de 7 ori.

4. Repetați apoi de 7 ori cu mâna stângă.

NOTĂ: În timpul exercițiului, exercitați o împingere ușoară, fără să forțați mișcările. Mâna rămâne fermă fără să fie crispată, caldă și debordând de energie. Concentrați-vă întotdeauna asupra a ceea ce faceți; dacă nu, veți fi în imposibilitatea de a stimula fluxul de energie și de a-l face să circule prin braț, încheietura mâinii și mână.

Exercițiul mâinii și al brațului

Ca și exercițiul precedent, acest exercițiu este folosit pentru a furniza forță și energie brațelor și mâinilor. Subtil, dar foarte dinamic, îl uităm ușor în ciuda binefacerilor lui. El contribuie la vindecarea afecțiunilor legate de umeri, de brațe și de mâini și calmează durerea care însoțește sinovita cotului, artrita și bursita. Practicați acest exercițiu când simțiți durere în membrele superioare și continuați tratamentul până la refacerea completă a organului afectat.

1. Întindeți-vă pe burtă și așezați-vă brațele pe pământ, un pic înaintea umerilor. Antebrațul și cotul rămân sprijinite pe pământ în timpul exercițiului. Păstrați trunchiul și capul sus și respirați normal. Relaxați picioarele și exercitați o apăsare ușoară și continuă în brațe.

2. Păstrați această poziție mai multe secunde, concentrându-vă puternic.

3. Relaxați-vă spiritul și întoarceți-vă capul astfel încât să priviți călcâiul piciorului drept. Inspirând, simțiți cum aerul pătrunde în acest picior, urcă de-a lungul gambei și traversează corpul până când atinge brațul drept și degetele.

4. Expirând, suflați aerul de-a lungul brațului și al piciorului drept până părăsește corpul.

5. Întoarceți capul în partea opusă și repetați respirația servindu-vă de piciorul, de gamba și de brațul stâng pentru a urmări aerul prin corp.

6. Repetați exercițiul complet de 7 ori pe ședință.

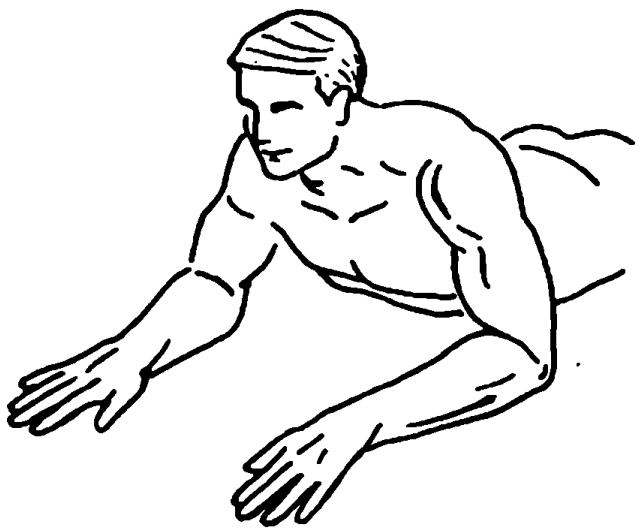


FIGURA 64. Exercițiul mâinii și al brațului

NOTA A: Eficienţa acestui exerciţiu depinde de gradul dv. de concentrare. Dacă nu sunteţi atent, repetaţi exerciţiul. La început nu este uşor să percepeţi fluxul energetic dar, cu timpul, veţi simţi cum energia pătrunde în picior, se propagă de-a lungul gambei şi intră în braţ şi în mână. Acest flux energetic va contribui la vindecarea oricărei boli sau răni a braţelor şi umerilor.

Datorită utilizării tehnicilor de respiraţie şi concentrare, stimulaţi meridianele picioarelor şi a braţelor care furnizează energie membrelor superioare. Acest exerciţiu stimulează şi circulaţia sanguină.

EXERCIŢIUL PLĂMÂNILOR

Acest exerciţiu ne permite să tratăm cea mai neînsemnată problemă asociată plămânilor, inclusiv un simptom de guturai. El fortifică întregul sistem respirator, chiar şi pielea, numită adesea al "treilea plămân".

Exerciţiul plămânilor este esenţial pentru sănătate. Dilatarea şi contractarea plămânilor asigură o absorbţie totală de energie şi contribuie la combaterea agenţilor patogeni. (Nou născuţii cunosc bine această tehnică şi îşi exersează adesea plămânii plângând. Crescând, ei învaţă să-şi controleze emoţiile şi să rămână calmi, dar această reprimare provoacă tensiuni interne. Expresia "cei buni mor tineri" îşi are, probabil, originea în faptul că "cei buni" îşi controlează emoţiile şi reacţiile, în timp ce "cei răi", care îşi lasă emoţiile să se exprime liber, trăiesc mai mult pentru că ei nu acumulează astfel de tensiuni. Când plămânii sunt sănătoşi, ei filtrează cu mai multă eficienţă agenţii patogeni pe care îi întâlnesc în aer. (Nasul, cu toate că este un filtru excelent nu poate filtra toate particulele microscopice din aer.) Fumătorii ai căror plămâni sunt încă sănătoşi tuşesc foarte mult. Tusea este un semn pozitiv care arată că plămânii încearcă să se debaraseze de toxinele care se acumulează în ei.

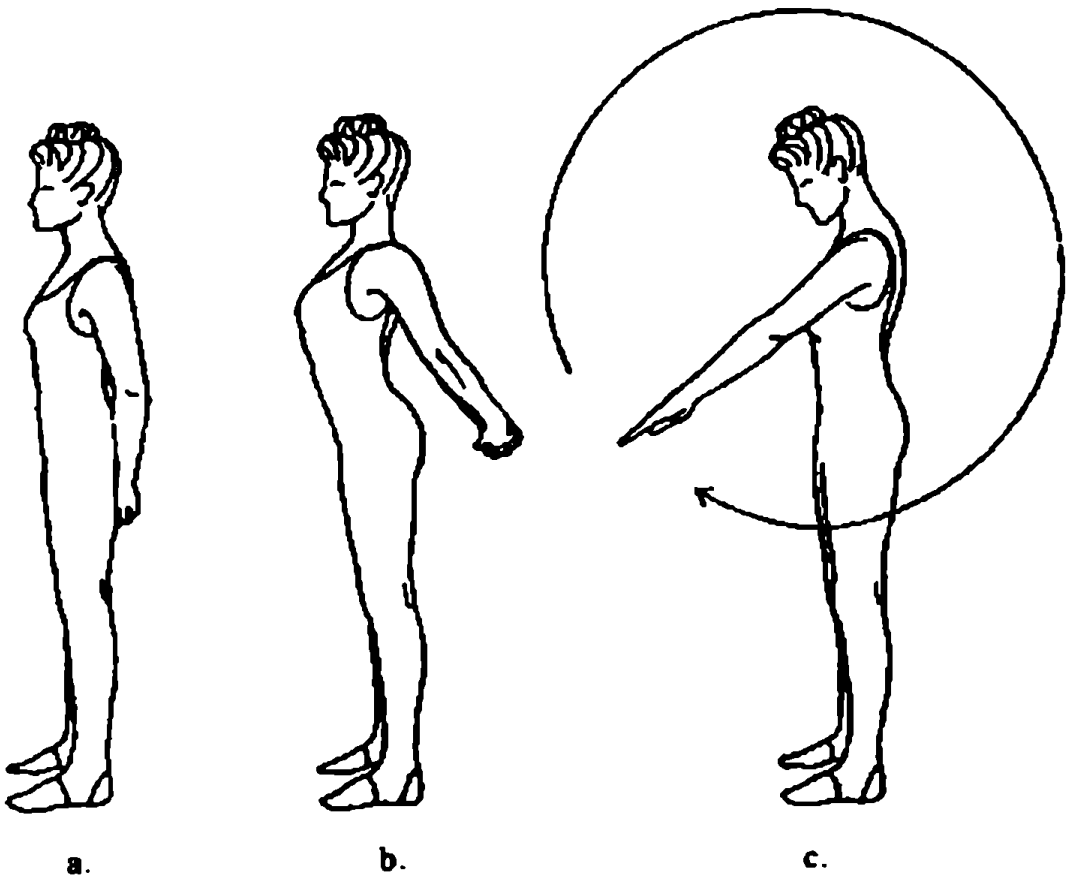
Pentru a determina starea de sănătatea a plămânilor şi a organismului în general, se măsoară durata inspiraţiei şi a expiraţiei. Dacă expiraţia este mai lungă decât inspiraţia, organismul nu este sănătos pentru că intră mai puţin aer decât iese. Dacă inspiraţia este mai lungă, este un semn de sănătate pentru că poate fi absorbită mai multă energie.

A sforăi este un exemplu de respiraţie incorectă care rezultă din adoptarea unor poziţii greşite în timpul somnului. A dormi într-o poziţie adecvată favorizează respiraţia nazală.

Este foarte important ca persoanele care suferă de astm să respire pe nas. Acesta, în afară de faptul că filtrează aerul, îl şi încălzeşte până la temperatura corpului înainte ca el să ajungă în ţesuturile delicate ale plămânilor. Aerul rece stimulează bronhiolele, cauzând câteodată astmul. Bronhiolele, aceste structuri tubulare care compun cea mai mare parte a plămânilor, posedă nişte prelungiri asemănătoare unor perişori (cili) îndreptaţi spre interior. Atunci când mucozităţi sau aer rece pătrund până la cili, bronhiolele se contractează şi blochează trecerea aerului prin plămâni, ceea ce favorizează formarea astmului. Persoanele care fac marşuri sau "jogging", ca

și soldații care se antrenează în aerul rece al dimineții, au mai multe șanse de a suferi de astm. Astmaticii ar trebui să se protejeze purtând o mască atunci când trebuie să iasă pe timp rece. Putem ajuta funcționarea cililor cu ierburi pregătite în acest scop (alimentele curente nu sunt de nici un folos) și practicând exercițiul plămânilor.

1. Așezați-vă în poziție verticală, cu picioarele paralele și îndepărtate cu distanța care există între umeri. Păstrați spatele drept. Bărbia este ușor împinsă înainte iar capul drept ca și cum ați întinde gâtul spre în sus.



FIGURILE 65 a-c. Exercițiul plămânilor

2. Expirați tot aerul din plămâni și împreunați mâinile la spate.

3. Inspirați apoi încet, dilatând plămânii și împingând mâinile spre în spate. Păstrați bărbia sprijinită pe piept. În cursul acestui exercițiu nu folosiți pentru a respira decât toracele.

4. Expirând, lăsați mâinile în jos și aduceți brațele în fața dv. Continuați să ridicați brațele, descriind un cerc din față către în spate. Păstrați degetele întinse în timpul rotației.

5. Încrucişaţi degetele la spate şi începeţi din nou exerciţiul, inspirând.

6. Repetaţi de 7 ori.

NOTĂ: Inspirând aerul în plămâni, simţiţi energia înviorând ţesuturile pulmonare. Expirând, simţiţi microbii, aerul viciat şi toxinele părăsind plămânii.

EXERCIŢIUL INIMII

Exerciţiile care urmează vindecă şi previn bolile şi tulburările cardiace, păstrând inima puternică. Trebuie să acordăm inimii o grijă cu totul deosebită pentru că ea munceşte fără încetare, din momentul dezvoltării sale în foetus şi până la moarte; inima nu cunoaşte odihnă.

În afară de aceste exerciţii, daoiştii recomandă metode care ajută victimele unei crize cardiace. În cazul unei adevărate crize cardiace, frecaţi şi ciupiţi inelarul şi degetul mic. Aici se găsesc extremităţile meridianelor inimii. Dacă inima se opreşte complet, utilizaţi degetele pentru a ciupi un punct situat deasupra mijlocului buzei superioare. Aşezaţi arătătorul între buza superioară şi dinţi iar degetul mare în exterior. Ciupiţi carnea cu degetele, exercitând o apăsare puternică.

Această apăsare a reanimat oameni care muriseră din cauza unei crize cardiace. Numeroase infirmiere mi-au mărturisit că au reanimat cu ajutorul acestei tehnici pacienţi declaraţi morţi de către doctori. Spitalul întreg era uimit în faţa acestei minuni dar, din nefericire, medicii nu au crezut.

FIGURA 66. Punct de apăsare pe buza superioară

Exerciţiu energizant pentru inimă

Acest exerciţiu întăreşte ţesuturile cardiace şi vasele sanguine care le înconjoară.

1. În poziţie aşezat sau în picioare, întindeţi braţele în faţa dv. la nivelul umerilor. Faceţi în aşa fel încât vârfurile degetelor să se apropie cât mai mult, lăsând totuşi o distanţă de cca jumătate de centimetru între ele.

2. Fixaţi-vă privirea deasupra degetelor.

3. Încercaţi apoi să percepeţi fluxul energetic care trece între degete, de la o mână la alta.

4. Păstraţi-vă braţele întinse în faţa dv. cât puteţi mai mult, fără să simţiţi că faceţi un efort şi concetraţi-vă atenţia asupra fluxului energetic.

5. Relaxaţi-vă braţele timp de câteva minute, apoi repetaţi de 3 ori.

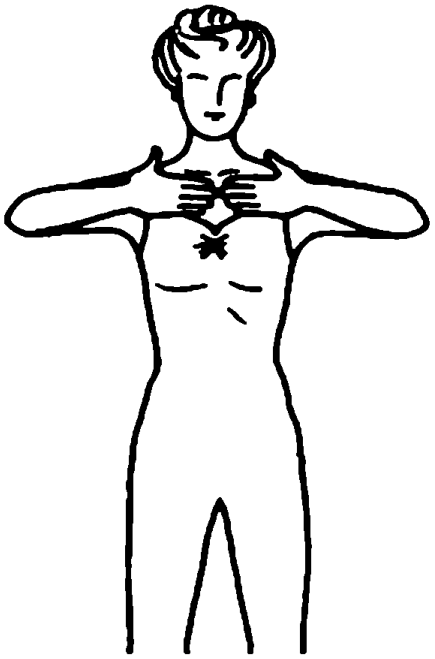


FIGURA 67. Exercițiu energizant pentru inimă

Acest exercițiu creează un flux de energie care pătrunde prin degetele de la mâna dreaptă, traversează pieptul și intră în inimă pentru ca apoi să iasă prin brațul, mâna și degetele din partea stângă. Trecând prin inimă, energia fortifică țesuturile cardiace și vasele sanguine din apropiere. Dacă nu reușiți de prima dată să percepeți fluxul de energie, aveți răbdare și continuați să practicați exercițiul. Veți simți în curând furnicături în vârful degetelor. Cu timpul, veți simți cu ușurință fluxul energetic care trece prin brațe, prin corp și prin inimă. Veți ști atunci că sunteți pe cale să vă întăriți inima.

Fortificarea nervilor inimii

Aveți amabilitatea să consultați primul dintre cele douăsprezece exerciții pentru nervi.

Exercițiu pentru vindecarea inimii

Acest exercițiu purifică creierul și inima de agenții patogeni ajutându-l pe cel ce îl practică să se destindă și să reducă stress-ul din inimă. El poate chiar să vindece tulburările și bolile cardiace.

Putem efectua exercițiul inimii dimineața, la prânz și seara, în funcție de gravitatea problemei. Dacă inima dv. este slabă, efectuați-l o dată pe zi. Dacă suferiți de palpitații sau anghină pectorală, efectuați-l cel puțin de două ori pe zi; dacă ați avut deja o criză cardiacă, repetați-l de cel puțin trei ori pe zi. Datorită acțiunii sale preventive, exercițiul poate contribui la menținerea inimii puternică și sănătoasă.

1. Întindeţi-vă pe o suprafaţă tare astfel încât numai partea stângă să fie în contact cu solul. Acest exerciţiu nu se practică decât pe partea stângă.

2. Întindeţi braţul stâng de-a lungul corpului, cu mâna orientată spre genunchi. Deoarece corpul se sprijină pe braţul stâng, acesta din urmă exercită o apăsare pe regiunea inimii şi a pieptului. Păstraţi picorul stâng întins şi îndoiţi uşor genunchiul drept. Braţul drept este aşezat în faţa dv., cu mâna puţin deasupra capului. Braţul stâng exercită o apăsare suficient de puternică pentru ca inima să se strângă, ceea ce o împiedică să reacţioneze prea tare.

3. Închideţi ochii şi expiraţi încet tot aerul din plămâni. Simţiţi boala, slăbiciunea şi durerea ieşind din corp împreună cu aerul care părăseşte plămânii.

FIGURA 68. Fortificarea nervilor inimii

4. Inspirând încet, imaginaţi-vă energia care intră în inimă pentru a o fortifica şi revitaliza.

NOTA A: Inspirând, imaginaţi-vă o ceaţă sau nişte aburi intrând în inimă şi pătrunzând până în cele mai mici cavităţi ale ei. Expirând, simţiţi boala şi slăbiciunea părăsind inima odată cu aburii. Scopul dv. este de a purifica inima. Inspiraţia şi expiraţia trebuie efectuate foarte încet. Respiraţi numai pe nas.

NOTA B: Pentru ca acest exerciţiu să fie foarte eficient, trebuie să vă concentraţi cât puteţi mai mult. Dacă atenţia vă este tulburată, reîncepeţi exerciţiul.

EXERCIŢIUL REGIUNII ABDOMINALE

Acest exerciţiu fortifică intestinele, colonul şi organele interne ale abdomenului. El tonifică muşchii abdominali şi vindecă constipaţia şi diareea; ca să nu mai vorbim despre faptul că este excelent pentru poziţia dv. şi pentru coloana vertebrală.

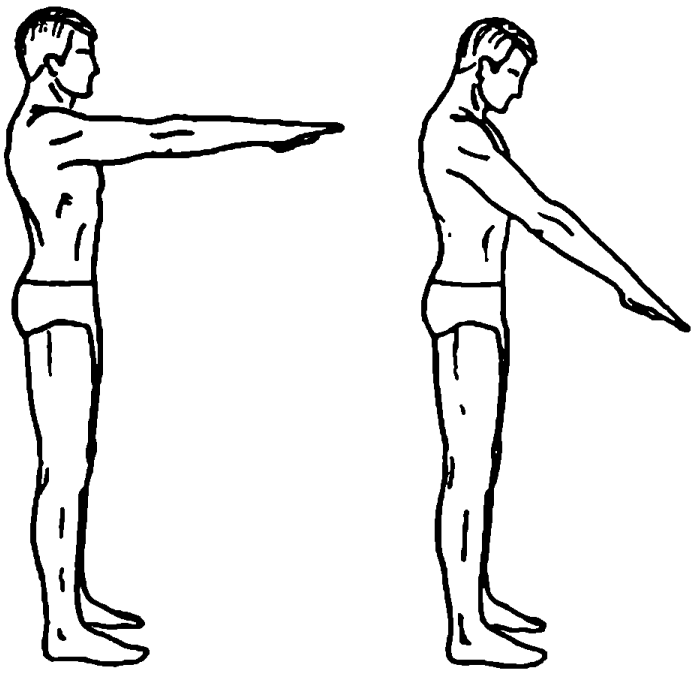
1. În poziţia în picioare, întindeţi braţele în faţa dv., un pic mai sus de piept.

2. Inspiraţi adânc până când plămânii sunt plini cu aer. Toracele se dilată.

3. Expiraţi încet întrebuinţând numai muşchii abdominali pentru a forţa aerul din plămâni. Expirând, lăsaţi încet braţele în jos, de-a lungul corpului, şi contractaţi muşchii abdominali cât mai mult posibil.

4. Apoi readuceţi braţele în faţa dv. şi începeţi inspiraţia următoare.

5. Repetați de 7 ori.



a. b.

FIGURILE 69a și 69b. Exercițiul regiunii abdominale

EXERCIȚIU DE SLĂBIRE

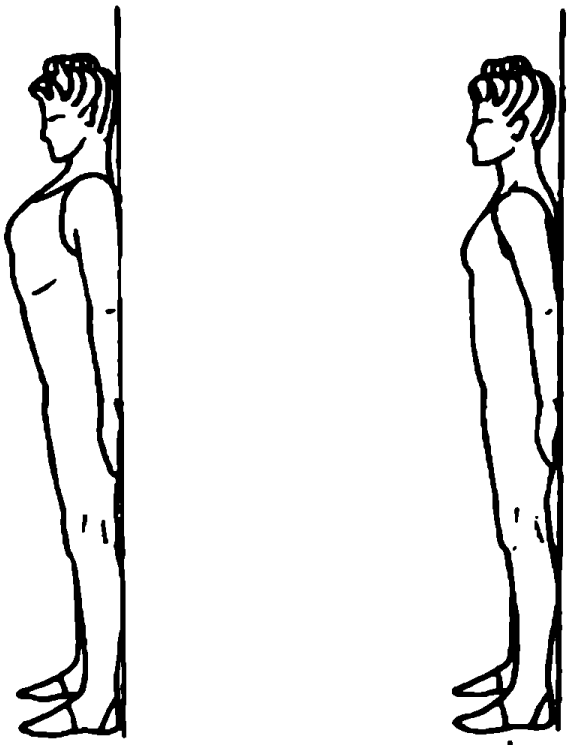
Așa cum cum v-am spus deja, obezitatea constituie un pericol pentru sănătate. Fără să facem o judecată morală, trebuie să recunoaștem că obezitatea contrazice legile naturale ale autovindecării.

Sângele, care în mod normal ar trebui să circule în cap și în creier, rămâne în cavitatea abdominală și ajută la funcționarea organelor digestive supra-încărcate. Inima trebuie să muncească mai mult (și, din cauza acestui efort suplimentar, devine slabă și mai vulnerabilă.) În afară de asta, ea conține mai mult țesut adipos, ceea ce determină o diminuare a circulației în artere și în vene. Grăsimile și lipidele conținute în sânge generează hipertensiune. O greutate excesivă obosește organismul, atât din punct de vedere fizic cât și mental, și îl face să fie leneș. Această oboseală este adesea însoțită de dureri în partea inferioară a spatelui din cauza unei suprasolicitări a coloanei vertebrale. Se spune că atunci când abdomenul este mai mare decât toracele este momentul să-ți pregătești înmormântarea.

Acest exercițiu ajută la reducerea greutății și la menținerea ei la un nivel acceptabil, contribuind în același timp la fortificarea spatelui. Amintiți-vă să nu vă forțați niciodată mișcările și să vă obligați la un efort care vă întrece posibilitățile. Fiți răbdător și practicați exercițiul cu regularitate.

Prima parte

1. În poziția în picioare, așezați-vă în așa fel încât călcâiele, fesele, partea superioară a spatelui și capul să fie în contact cu peretele.



FIGURILE 70a și 70b. Prima parte

2. Inspirând pe nas, întindeți corpul spre în sus, contractând abdomenul cât mai mult posibil, astfel încât toracele să ajungă la o stare de expansiune maximă. Lăsați brațele să alunece de-a lungul corpului. Expansiunea umerilor trebuie să exercite o apăsare în perete.

3. Expirați pe gură cât mai repede posibil. Goliți complet plămânii, apăsând pe abdomen. Dacă exercițiul este executat corect atunci întreg organismul se contractă.

4. Efectuați acest ciclu de inspirație-expirație de 7 până la 12 ori.

Practicându-l regulat, veți constata că mușchii abdomenului se întăresc și se tonifică. Excesele de grăsime, de apă și de țesut sunt eliminate și abdomenul își micșorează volumul.

Partea a doua

1. Depărtați-vă de zid, ridicați călcâiele cât mai sus astfel încât să vă sprijiniți pe vârfurile picioarelor.

2. Păstrând coloana vertebrală dreaptă, îndoiți ușor genunchii ca și când ar urma să vă așezați pe un scaun. Păstrați brațele la 45° de corpul dv.

3. Respirați regulat și mențineți această poziție între 10 și 20 de secunde, sau mai mult, dacă puteți.

NOTĂ: La început, o să vă fie greu să vă păstrați, în același timp, spatele drept și călcâiele perpendiculare pe sol, spatele drept și coapsele în poziție paralelă cu solul.

Acest exercițiu întărește și tonifică coapsele, mușchii piciorului, gleznele și mușchii abdominali. El activează circulația în picioare și în tot corpul, fortificând în același timp spatele și nervii. Poziția stimulează meridianele vezicii urinare, al vezicii biliare și al stomacului. Situate de-a lungul picioarelor, acestea din urmă contribuie la reducerea retenției de apă și a excesului de greutate, micșorând și presiunea sanguină.

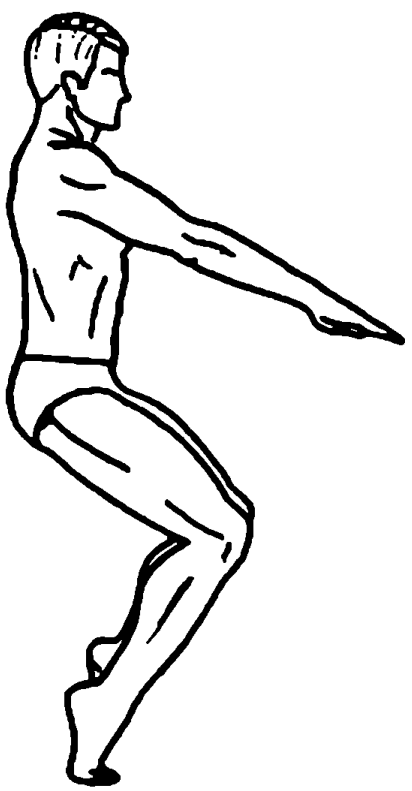


FIGURA 71. Partea a doua

Executați întotdeauna cele două părți ale exercițiului în cursul aceleași ședințe, pentru că ele se completează și se echilibrează.

EXERCIȚIU PENTRU VINDECAREA STOMACULUI

Acest exercițiu elimină durerile de stomac, ulcerul, excesul de aciditate, balonările, indigestia și cancerul la stomac.

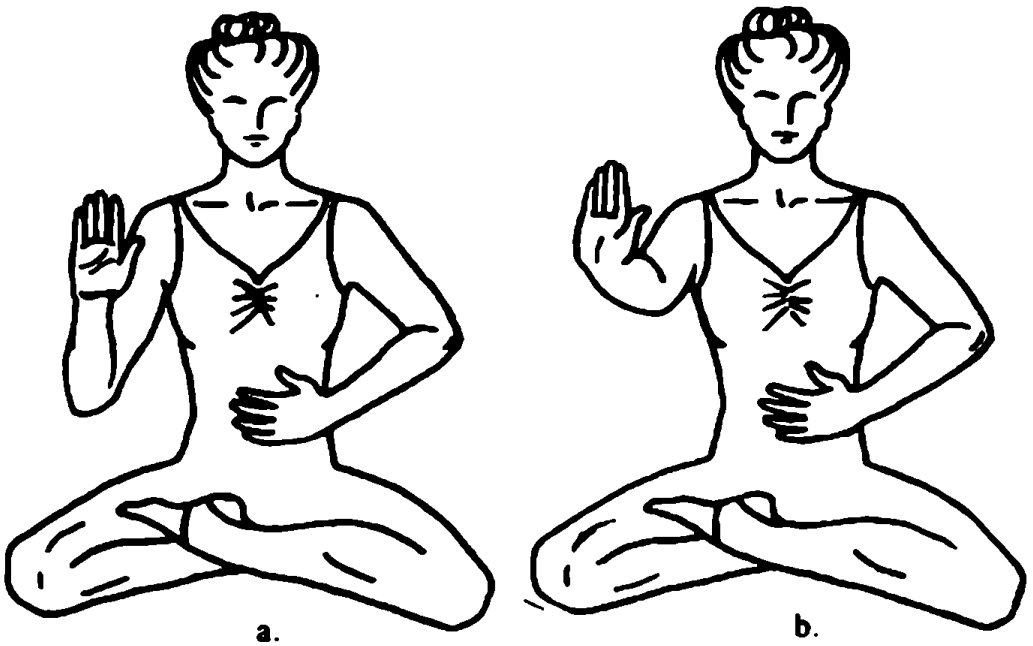


FIGURA 72a-b. Exercițiu pentru vindecarea stomacului

1. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, de preferat pe un scaun, cu picioarele sprijinite pe pământ, cu coloana vertebrală foarte dreaptă și cu coapsele paralele cu pământul.

2. Așezați palma mâinii stângi pe stomac, puțin la stânga cavității abdominale.

3. Inspirând, împingeți palma mâinii drepte în fața dv., la înălțimea umerilor, concentrându-vă și păstrând privirea fixată pe vârful degetelor. Imaginați-vă că palma mâinii împinge un obiect greu. Ochii urmăresc atent mișcările mâinii drepte în timpul exercițiului.

4. Expirând, aduceți mâna dreaptă spre piept.

5. Repetați mișcarea de 7 ori.

NOTĂ: Îndepărtând mâna dreaptă de piept, simțiți un fascicol de energie ieșind din stomac.

Mâna dreaptă trage această energie. Apoi, simțiți mâna stângă absorbind o energie nouă și îndreptând-o spre stomac. Eficiența acestui exercițiu depinde de concentrarea dv. Trebuie executat încet, sincronizând perfect respirația, spiritul și mișcările mâinii.

EXERCIȚIUL FICATULUI

În afară de plămâni, corpul posedă încă alte două filtre: rinichii și ficatul. Ficatul elimină toxinele și exercițiul ficatului este conceput pentru a-l păstra în bună stare de funcționare.

În timpul exercițiului, ca de altfel în timpul tuturor celorlalte exerciții, trebuie să vă concentrați asupra mișcărilor dv. și să simțiți energia traversând pieptul. Concentrarea mărește binefacerile exercițiului ficatului și contribuie la unirea corpului cu spiritul. Practicați exercițiul dimineața, după ce ați executat exercițiul pentru rinichi.

1. Așezați-vă și întindeți-vă într-o poziție confortabilă. (Consultați descrierile exercițiilor în picioare sau așezat.)

2. Așezați palma mâinii drepte pe partea dreaptă a corpului, sub cutia toracică.

3. Împingeți mâna spre mijlocul toracelui urmărind linia descrisă de baza cutiei toracice. Cu o mișcare ascendentă, masați până la osul stern, apoi coborâți în partea stângă a pieptului.

4. Acest masaj de la dreapta la stânga constituie un ciclu. Repetați de 36 de ori.

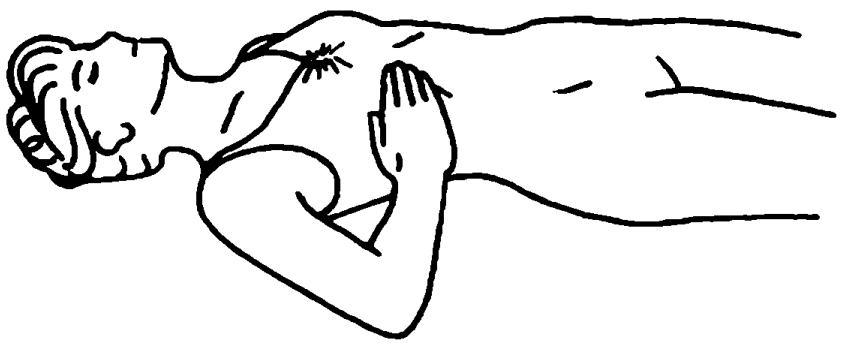


FIGURA 73. Exercițiul ficatului

NOTA A: Palma mâinii trebuie să exercite o apăsare pe piele. Ficatul este situat în partea dreaptă a corpului, sub piele, mai jos de cutia toracică. Apăsarea exercitată de mână stimulează fluxul energetic și circulația sanguină în ficat.

NOTA B: Mișcarea inversă, exercitată cu mâna stângă urmărind linia descrisă de coastele inferioare, furnizează energie stomacului, situat sub piele, în partea stângă a cutiei toracice.

Repetați de 36 de ori. Este posibil să masați alternativ cu mâna dreaptă, apoi cu mâna stângă, repetând de 36 de ori pentru fiecare mână.

Datorită circulației energetice pe care o determină, această alternare favorizează funcționarea armonioasă a organelor digestive - stomacul și ficatul.

În cursul unei conferințe, am făcut o demonstrație cu acest exercițiu cerând auditoriului să-l execute în același timp cu mine.

Am remarcat o doamnă care punea mult suflet în acest exercițiu. După câteva săptămâni, această doamnă mi-a telefonat pentru ca să-și fixeze o vizită. Când a sosit, mi-a declarat, spre marea mea mirare, că nu venise decât să-mi mulțumească.

"Să-mi mulțumiți? De ce ?" am întrebat. "Pentru exercițiul ficatului, mi-a răspuns. Am suferit întotdeauna de probleme hepatice. Când ați făcut demonstrația exercițiului, mi-am spus că nu aveam nimic de pierdut și am început să-l practic. După două săptămâni, cu ocazia unui examen medical de rutină, medicul meu mi-a spus că ficatul meu se ameliorase în mod misterios cu 60 %. Asta-i tot! De asta doream să vă mulțumesc."

EXERCIȚIUL RINICHILOR

Acest exercițiu stimulează glandele suprarenale și rinichii, situați exact în partea inferioară a spatelui. Dureri în partea inferioară a spatelui înseamnă adesea exact o slăbiciune a rinichilor. Aceasta are două cauze principale: absorbția unor cantități prea mari de lichide și faptul de a sta prea mult în picioare. Datorită acestui exercițiu, un flux energetic benefic și curativ circulă în rinichi și în suprarenale. El calmează durerile din partea inferioară a spatelui, fortificând în același timp ochii, care sunt în legătură cu rinichii. Ca urmare a unei eliminări mai bune a toxinelor prin rinichi, veți căpăta un ten strălucitor. Prin capacitatea sa de a furniza energie sistemului glandular, exercițiul rinichilor stimulează libidoul.

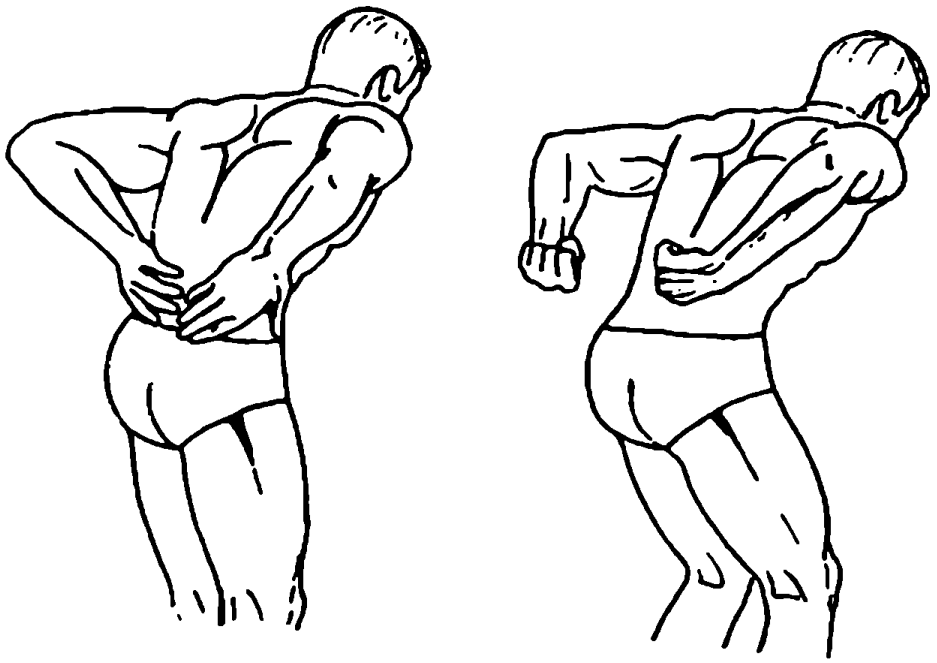
Exercițiul rinichilor se practică în picioare sau întins pe burtă.

1. Frecați-vă cu putere mâinile pentru a activa circulația energetică în degete și în palme.

2. Așezați palmele în partea inferioară a spatelui și aplecați trunchiul ușor înainte. Simțiți energia și căldura mâinilor transmițându-se spatelui și rinichilor.

3. Masați partea inferioară a spatelui, mai întâi de sus în jos, apoi descriind o mișcare circulară.

4. Strângeți pumnii și loviți ușor partea inferioară a spatelui cu fața dorsală a mâinilor timp de câteva secunde.



a. b.

FIGURILE 74a și 74b. Exercițiul rinichilor

5. Repetați aceste mișcări de 2 - 3 ori.

6. Practicați acest exercițiu dimineața sau ori de câte ori simțiți dureri în partea inferioară a spatelui.

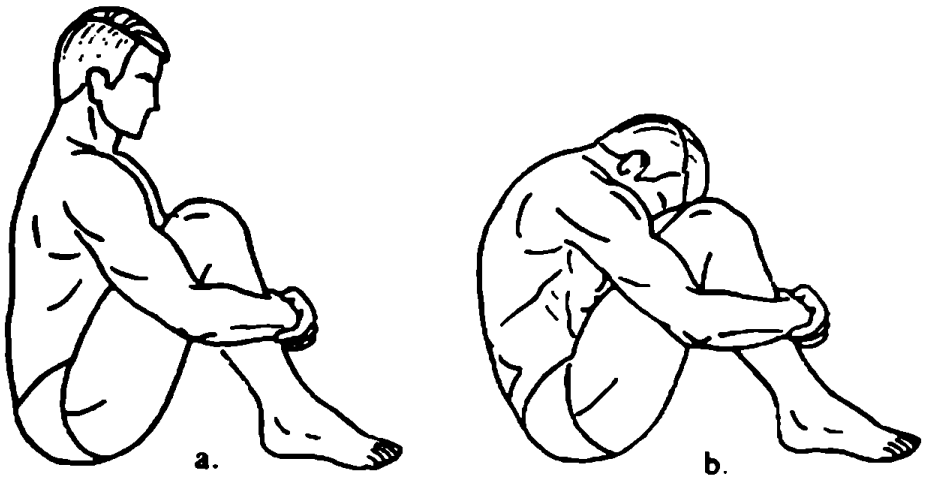
EXERCIȚIUL PENTRU ȘALE

Fără să fie o boală, durerea semnalează prezența unei probleme potențiale. Durerile de șale nu fac excepție. Lumbago, lordoza, hernia de disc și celelalte probleme ale spatelui limitează mișcările și provoacă dureri inutile. Exercițiile pentru șale sunt concepute pentru a întări coloana vertebrală, mușchii abdominali, vertebrele, coccisul și rinichii. Practicate în fiecare zi, ele pot calma toate durerile acestei zone a spatelui.

Exercițiul 1

1. Așezați-vă confortabil și aduceți genunchii lângă piept. Înconjurați genunchii cu brațele, apucându-vă coatele, dacă este posibil.

2. Inspirând, întindeţi coloana vertebrală şi ridicaţi capul.



FIGURILE 75a şi 75b. Exerciţiul şalelor

3. Expirând, bombaţi spatele şi umflaţi partea inferioară a abdomenului aplecând capul spre genunchi, ca şi când aţi avea de gând să vă rostogoliţi înapoi.

4. Repetaţi acest ciclu de 7 ori. Şapte este cifra creaţiei şi acest exerciţiu va contribui la crearea unui spate nou. Efectuaţi toate mişcările încet, concentrându-vă atenţia asupra şalelor.

Exerciţiul 2

1. Practicaţi acest exerciţiu culcat pe spate.

2. Aplecaţi-vă spre spate astfel încât şalele să fie în contact cu pământul.

3. Relaxaţi-vă spatele şi reveniţi la poziţia iniţială. Repetaţi.

4. Repetati de 7 ori pentru a completa un ciclu.

EXERCIŢIU DE ADORARE A SOARELUI

Lumina solară este o forţă energizantă pozitivă a cărei acţiune binefăcătoare purifică corpul şi spiritul. Datorită luminii solare, organismul sintetizează vitamina D, un element nutritiv esenţial pentru sănătate. De secole, lumina solară şi aerul proaspăt sunt întrebuinţate împreună, ca remediu pentru numeroase suferinţe fizice.

Exerciţiul de adorare a soarelui purifică în acelaşi timp organele interne şi externe ale corpului distrugând microbii şi bolile. El procură un sentiment de vitalitate sporită.

Higiena gurii, a dinților și a celorlalte părți ale corpului sunt lucruri "firești"; uităm însă adesea să curățăm bine rectul și anusul. Această neglijență favorizează însă acumularea de microbi în orificiul anal și poate provoca o stare de slăbiciune generalizată, uneori chiar hemoroizi și polipi sau cancer al colonului sau anusului. Izvor nesecat de energie, lumina solară eliberează organismul de toate bolile și slăbiciunile, refăcându-i în același timp nivelele de energie.

1. Orientați coloana vertebrală către soare.

2. Aplecați-vă în așa fel încât lumina solară să pătrundă în orificiul anal. (Pentru rezultate mai bune executați acest exercițiu dezbrăcat.)

3. Simțiți căldura pătrunzând în țesuturi.

NOTĂ: Acest exercițiu poate fi executat și în poziția culcat, asigurându-vă că anusul și orificiile sexuale sunt bine expuse la soare.

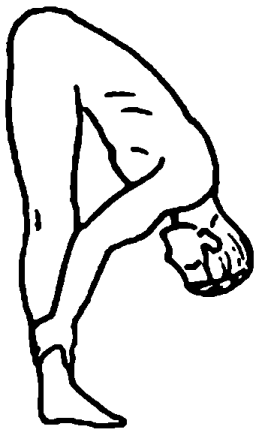


FIGURA 77. Exercițiu de adorare a soarelui

EXERCIȚIUL PĂRȚII INFERIOARE A CORPULUI ȘI AL GLANDELOR SEXUALE

Primele simptome ale bătrâneții sunt adesea o senzație de frig în gambe și în picioare cauzată de o proastă circulație, înțepenirea articulațiilor și absența energiei sexuale. Acest exercițiu își propune să elimine aceste probleme și diferite alte probleme degenerative ale părții inferioare a trunchiului, ceea ce permite organismului să-și regăsească tinerețea.

Această poziție activează circulația corpului în degetele de la picioare, în picioare și în gambe, ca și în organele situate în abdomen. Ea degajează bazinul și articulațiile genunchilor și ale gleznelor, fortifică nervii părții inferioare a trunchiului. Acțiunea lui stimulează meridianele

rinichilor, ficatului şi splinei-pancreas care parcurg faţa anterioară a gambei şi pătrund în organele sexuale. Eficientă în tratarea problemelor sexuale ca impotenţa, ejacularea precoce şi altele, ea calmează de asemenea şi durerile menstruale, crampele şi pierderile abundente de sânge. Exerciţiul este recomandat femeilor gravide şi face naşterea mai uşoară.

1. Aşezat pe pământ, îndoiţi genunchii astfel încât tălpile picioarelor să se unească în faţa dv.

2. Frecaţi tălpile până se încălzesc, apoi sprijiniţi-le una de cealaltă.

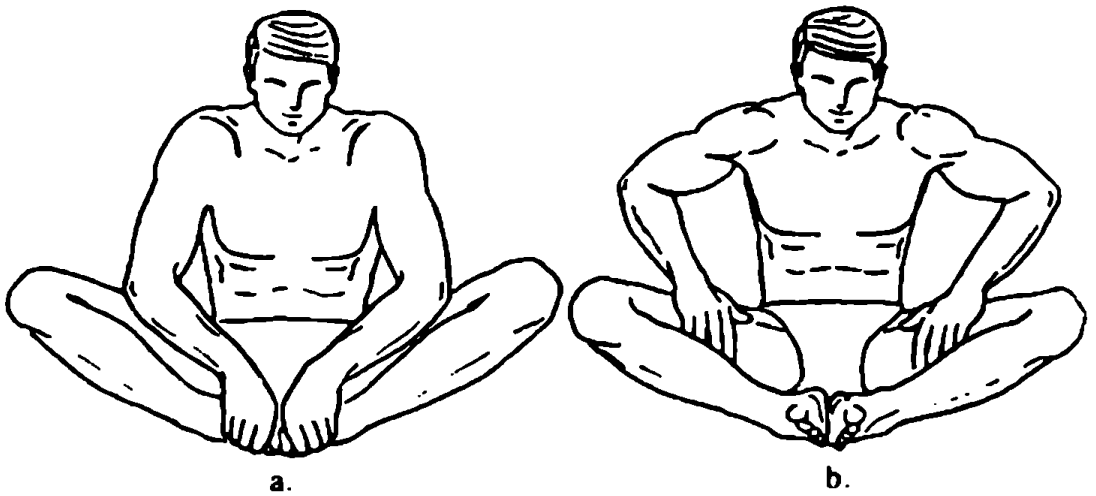
3. Frecaţi degetele de la picioare cu degetele de la mâini pentru a activa circulaţia în picioare.

4. Cu picioarele unite, îndoiţi gambele şi aduceţi călcâiele în regiunea inghinală.

5. Apăsaţi coatele pe coapse şi împingeţi genunchii către pământ, ţinându-vă de degetele de la picioare. Nu forţaţi mişcarea. Relaxaţi muşchii în timp ce executaţi apăsarea.

6. Cu palmele, masaţi interiorul coapselor, al genunchilor şi al regiunii inghinale. Asta va stimula meridianele ficatului, rinichilor şi al splinei-pancreas.

7. Repetaţi masajul de 7 ori.



FIGURILE 78a şi 78 b. Exerciţiul părţii inferioare a corpului şi al glandelor sexuale

8. Loviţi apoi uşor cu pumnii interiorul coapsei. Asta va stimula circulaţia sângelui şi a energiei în gambe şi în organele sexuale.

9. Practicaţi acest exerciţiu cât mai mult posibil, atâta timp cât nu veţi depune efort.

ÎNTINDEREA CORPULUI ȘI MIȘCAREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

Încetinirea circulației sanguine în timpul somnului sau în timpul oricărei perioade prelungite de inactivitate determină acumularea de toxine în mușchi și provoacă înțepeneli. Se spune adesea că bătrânețea începe în degetele de la picioare pentru că oamenii în vârstă suferă adesea de o circulație proastă și au picioarele reci. Soluția acestei probleme constă în a întinde bine corpul dimineața la sculare. Această întindere elimină toxinele, activează circulația în mușchi și în țesuturi făcând-o mai rapidă. Observarea animalelor - și îndeosebi a pisicilor - ne arată că prima lor activitate după ce s-au trezit, este să-și întindă bine corpul care ascultă de o lege naturală căreia și omul trebuie să i se supună.

1. De cum v-ați trezit, rămânând tot în pat, întindeți brațele, gambele, spatele și picioarele. Nu contează modul în care o faceți: important este să vă întindeți. Improvizați mișcările fără să adoptați un stil anume. După ca v-ați întins, relaxați-vă câteva secunde fără să vă sculați.

2. Trebuie acum să mișcați și să stimulați degetele de la picioare. Mișcați degetul mare din față spre spate de mai multe ori. Această mișcare stimulează toți nervii corpului.

a. b.

FIGURILE 79a și 79b. Mișacrea degetelor de la picior

3. Mișcați degetele de la picior de 12 ori. Pentru o mai bună eficiență, concentrați-vă asupra exercițiului, astfel încât să devină un fel de meditație.

Această practică este recomandată și de reflexologie. Aceasta din urmă, ca de altfel și alte științe conexe, sunt cunoscute și practicate de mai bine de 6000 de ani. Mișcarea degetelor de la picioare stimulează ficatul și dirijează un flux energetic către glandele sexuale. Prin practicarea lui, întregul organism este stimulat datorită picioarelor.

RELAXAREA ORGANELOR INTERNE

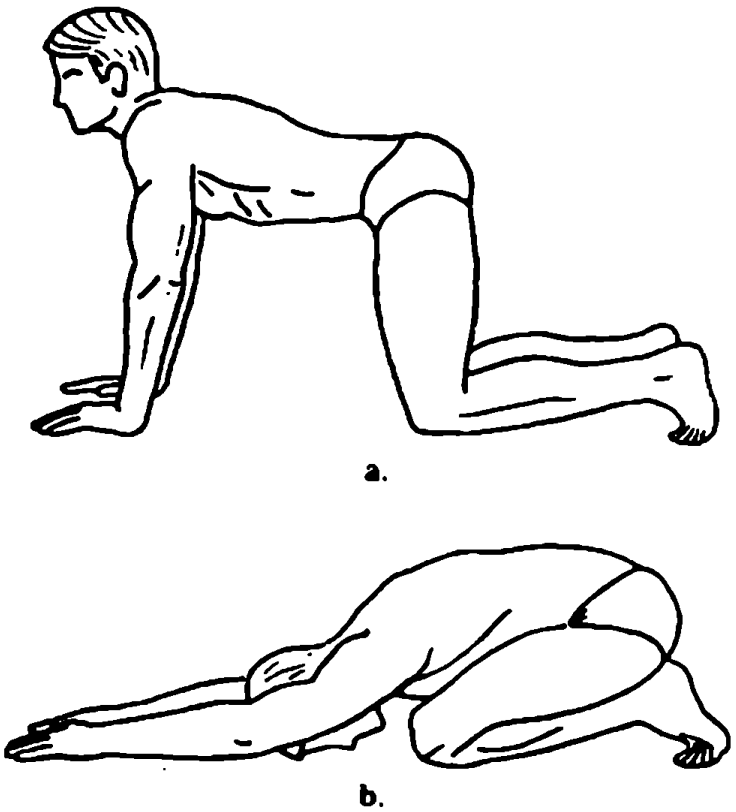
Organele interne ale animalelor cu patru picioare atârnă liber în abdomen şi sunt în mod constant irigate de un flux sanguin adecvat. Din contra, când oamenii sunt în poziţia în picioare, organele lor abdominale sunt îngrămădite unele peste altele. E bine să permitem acestor organe să se relaxeze şi să le oferim spaţiul necesar unei bune circulaţii. Încă o dată, este de ajuns să ne inspirăm de la animale. Practicaţi acest exerciţiu dimineaţa, după cel de întindere şi de mişcare a degetelor.

1. Aşezaţi-vă în patru labe pe pat sau pe pământ, astfel încât degetele de la picioare, gambele, genunchii şi mâinile să fie în contact cu pământul. Păstraţi capul ridicat şi pieptul paralele cu pământul. Rămâneţi în această poziţie câteva secunde pentru a putea permite sângelui să circule prin cavitatea abdominală şi organele interne.

2. Apoi sprijiniţi-vă uşor pe călcâie şi aplecaţi fruntea către pământ. Braţele le ţineţi bine întinse în faţa dv. Închideţi ochii şi rămâneţi în această poziţie timp de câteva secunde apoi reveniţi, încet, la poziţia în patru labe.

3. Aţi vrea poate să vă sincronizaţi respiraţia cu acest exerciţiu, dar fără să forţaţi. Respiraţi normal.

4. Repetaţi exerciţiul de 7 ori.



FIGURILE 80a şi 80b. Relaxarea organelor interne

În cursul acestui exercițiu, sângele este reținut în stomac și în organele interne, unde activează digestia și eliminarea. Așezându-vă pe călcâie, împingeți sângele către inimă, plămâni și creier. Sângele revine apoi ușor către inimă, permițându-i să se odihnească. În timpul somnului adânc, fluxul sanguin la nivelul capului scade. Practicată dimineața, această poziție activează circulația sanguină în cap. Ea ne face mai vioi, mai tonici și ne odihnește. Exercițiul nu poate fi recomandat celor care suferă de hipertensiune pentru că îndreaptă o cantitatea prea mare de sânge spre creier, ceea ce face să crească tensiunea în mod periculos.

Chiar și cei care nu suferă de hipertensiune trebuie să efectueze exercițiul progresiv pentru că, altfel, ar cauza o tensiune prea mare în creier. Lăsați arterele, venele și capilarele să se obișnuiască cu fluxul crescut pe care îl produce acest exercițiu. La început, repetați de una sau de două ori, mărind numărul de exerciții până la șapte, pe o perioadă de câteva săptămâni.

FRECAREA BRAȚELOR ȘI A GAMBELOR: MASAJUL MERIDIANELOR

Energia circulă în corp prin intermediul unor canale numite **meridiane**. Pentru a ajunge să stăpâniți tehnicile de respirație și de meditație ale sistemului de exerciții daoiste interne, trebuie să înțelegeți mai întâi ce sunt meridianele și care este rolul lor în aprovizionarea celulelor cu energie.

Crearea omului, apariția, dezvoltarea și vindecarea bolilor: meridianele sunt baza oricărei teorii și a oricărui tratament. Meridianul este stăpânul vieții și al morții. Datorită lui cele o sută de boli pot fi tratate.

NEI CHING (NEI JING)

După experiențe îndelungate, doctorul KIM BONG HAN de la Universitatea din Phenian, Coreea de nord, a ajuns la concluzia că meridianele există. El spune că meridianele sunt formate dintr-un țesut histologic ignorat până acum de către oamenii de știință care, înainte ca el să-și publice rezultatele experiențelor, le considerau ca linii **imaginare**. Doctorul KIM a descoperit că structura și funcționarea meridianelor diferă total de cele ale sistemelor limfatic, circulator și nervos. Meridianele sunt canale pare și simetrice ale căror diametre variază între 20 și 50 milimicroni. Situate în poziție subcutanată, ele se compun dintr-o membrană fină prin care circulă un lichid incolor. Fiecare meridian principal dă naștere unei rețele importante: unele ramificații furnizează energie regiunilor învecinate, în timp ce altele ating suprafața pielii. Punctele de acupunctură reprezintă locurile unde meridianele ies la suprafață.

Adesea, ramificații provenind de la mai multe meridiane principale converg spre un singur punct. Stimularea acestui unic punct face ca energia provenind de la mai multe canale să fie afectată în același timp. Meridianele sunt înconjurate de vase sanguine foarte abundente situ-

ate lângă ramificaţiile care părăsesc un canal principal. (Se întâmplă uneori ca cel care execută acupunctura să înfigă acul într-unul din vasele situate lângă un punct. Este motivul pentru care unii pacienţi sângerează puţin după o şedinţă de acupunctură.)

După numeroase experienţe, oamenii de ştiinţă au descoperit că energia meridianelor este de natură electrică. Această descoperire a condus la inventarea unui instrument, numit "localizator de puncte", care detectează punctele în care ramificaţiile meridianelor ies la suprafaţă. La ora actuală, natura impulsului transportat de meridiane face obiectul unor cercetări multiple în China, în timp ce cercetătorii occidentali caută să pună în evidenţă eventualele asociaţii între meridiane şi sistemul nervos autonom.

Existenţa reţelei de meridiane ca structură fiziologică dovedeşte că numeroase principii energetice considerate mult timp drept pur teoretice sunt fondate. De când această reţea a fost verificată experimental de cercetători ca doctorul KIM, putem conchide că funcţia ei este de a transmite în mod eficient energia indispensabilă, dar invizibilă care guvernează orice formă de manifestare a vieţii. Natura lor, mai subtilă decât cea a componentelor microscopice ale organismului, ne face să credem că meridianele constituie "veriga care lipseşte" sau pragul între energia pură şi primele manifestări microscopice ale materiei.

Deşi prima dovadă a existenţei meridianelor este atribuită doctorului KIM, sir Thomas Lewis găsise deja în 1937, dovezi concludente ale existenţei lor. Într-un raport, publicat în **British Medical Journal** în februarie 1937, el declară că a descoperit "un sistem nervos necunoscut" şi distinct de sistemele senzoriale şi simpatic. Acest nou sistem nervos este compus mai degrabă din linii decât din nervi. Deşi raportul său a fost aproape total ignorat de colegii lui, el a constituit, în Occident, prima verificare concretă a unui sistem fiziologic cunoscut daoiştilor de mii de ani.

Meridianul - un cuvânt împrumutat din geografie - înseamnă o linie care uneşte o serie de puncte ordonate. Există douăsprezece meridiane principale. Fiecare meridian corespunde unuia dintre cele cinci organe, unuia dintre cei şase excretori şi pericardului pe care îl numim aici "Stăpânul inimii". (Conceptul celor şase excretori este adesea derutant pentru cei care nu cunosc filozofia daoistă. Cele cinci organe sunt inima, splina-pancreasul, plămânii, rinichii şi ficatul. Cei şase excretori sunt intestinul gros, vezica urinară, "triplul încălzitor" (un termen vechi care denumeşte sistemul endocrin intern), vezica biliară, intestinul subţire şi stomacul. (Pentru informaţii mai ample, vă rog să faceţi apel la cartea mea **The Great Dao**.))

Fiecare dintre meridianele principale posedă un punct de intrare şi unul de ieşire. Energia pătrunde prin punctul de intrare, circulă de-a lungul meridianului şi trece prin punctul de ieşire înainte de a pătrunde printr-un canal secundar în meridianul următor. Polaritatea fluxului de energie de-a lungul meridianului este constantă şi nu se schimbă niciodată după ce a traversat un punct de intrare (a se vedea figurile 83-96).

Meridianele sunt canale care, datorită energiei care circulă prin ele, înviorează organele şi excretorii. În acest caz ne putem oare întreba dacă - în cazul îmbolnăvirii unui organ sau a unui excretor asociat unuia dintre organele principale - energia care circulă pe acolo nu rămâne blocată şi în imposibilitatea de a completa ciclul? De fapt, nu se întâmplă aşa. Pentru că în afară de cele douăsprezece meridiane principale, alte opt meridiane "extraordinare" - meridianele curioase - asigură circulaţia energiei atunci când ea se acumulează într-unul din meridianele

principale. Cele opt, meridiane curioase se mai numesc și "salvatoare" pentru că apar atunci când energia în exces, ca urmare a proastei funcționări a unui organ sau a unui excretor, perturbă circuitul de bază. Daoiștii compară meridianele curioase cu șanțurile de drenaj sau cu barajele care se găsesc de-a lungul râurilor principale (care, bineînțeles, reprezintă meridianele principale). Șanțurile sunt concepute pentru a drena excesul de apă al unui râu în creștere care se revarsă din albia sa. În același fel, fluxul de energie de-a lungul celor opt meridiane curioase nu este constant ci depinde de cantitatea de energie pe meridianul principal.

Meridianele sau canalele energetice ale ficatului, ale splinei-pancreasului și ale rinichilor se întâlnesc într-un punct comun situat în interiorul coapsei. Ele furnizează energie întregii părți superioare a corpului. Masându-le într-un mod adecvat, putem stimula întregul corp, inclusiv organele sexuale, pentru că traiectoria lor ascendentă traversează bazinul. În același fel, energia meridianelor vezicii biliare, ale vezicii urinare și ale stomacului urmează un drum ascendent pe fața externă a gambei și stimulează organele și țesuturile care le sunt asociate.

Masaj ascendent

Masând fața internă a gambei de jos în sus, stimulăm circulația sanguină în partea inferioară a corpului. Oamenii care își petrec ziua întreagă așezați sau în picioare suferă de cârcei în regiunea gambei și de varice pentru că circulația sângelui care se acumulează în picioare și în gambă este împiedicată. Datorită stimulării meridianelor gambei, circulația sanguină este activată și previne problemele de acest fel.

Exercițiul poate fi executat în poziția în picioare, așezat sau culcat.

1. Puneți palmele pe fața internă a gambei în dreptul gleznelor.

2. Faceți să urce palmele, încet, trecând prin partea internă a genunchilor și de-a lungul coapselor, până la organele genitale.

3. Repetați mișcarea de 12 ori.

NOTĂ: Exercitați o apăsare continuă cu mâinile, așa încât să creați o ușoară senzație de căldură masând gambele. Respirați normal. Concentrați-vă atenția asupra regiunii dintre genunchi și coapsă: asta constituie partea cea mai importantă a exercițiului.

Masaj descendent

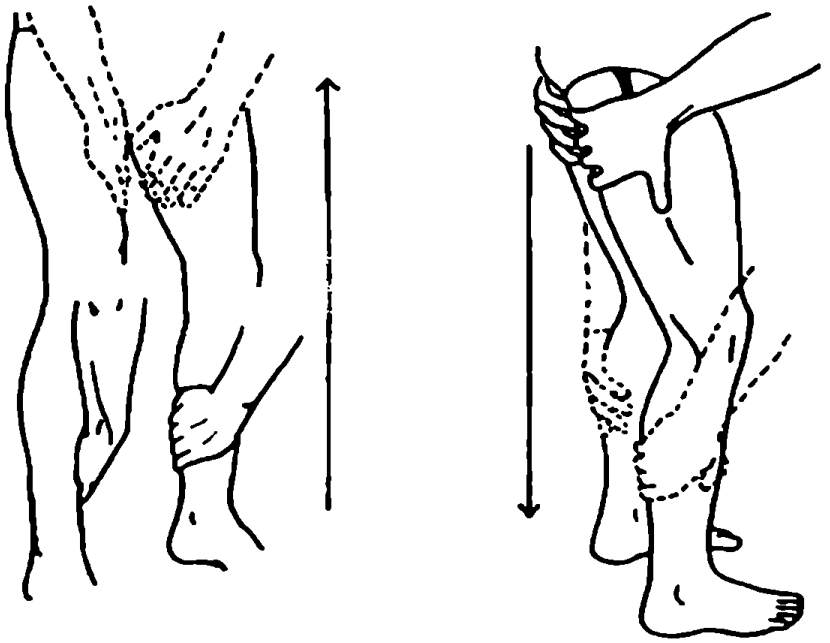
Masând fața externă a gambei de sus în jos, putem preveni unele probleme ca hipertensiunea, retenția apei și obezitatea (afecțiuni asociate meridianelor vezicii biliare, ale vezicii urinare și ale stomacului) care pot fi rezolvate sau prevenite. Acest exercițiu poate de asemenea să vindece sau să prevină agravarea bursitei sau a artritei.

Putem practica exercițiul în picioare, așezat sau culcat. Poziția în picioare contribuie și la întinderea tendoanelor situate în spatele încheieturii genuchiului, a genunchiilor și a mușchilor ca și la circulația energiei în degetele de la picioare.

1. Așezați palmele pe fața externă a coapsei.

2. Cu o mișcare continuă, exercitând o apăsare pe mâini, coborâți de-a lungul feței externe a gambei, trecând pe la genunchi, mușchi și până la glezne.

3. Repetaţi mişcarea de 12 ori respirând normal.



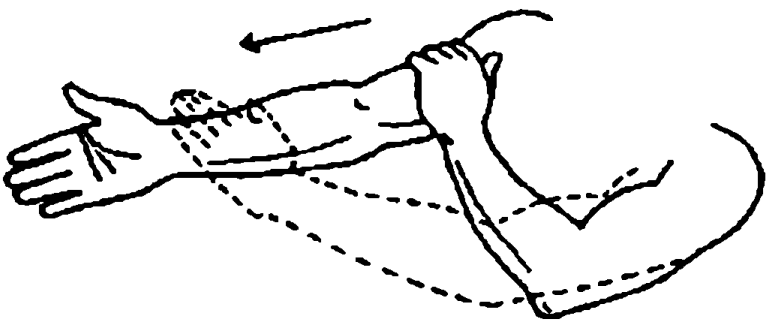
a. Meridian ascendent b. Meridian descendent

FIGURILE 81a şi 81b. Masajul meridianelor: masajul gambelor

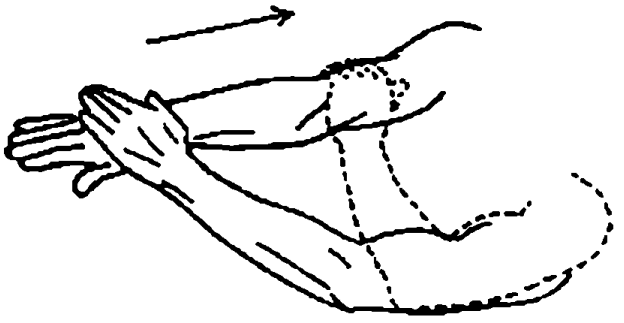
Această mişcarea contribuie la împrăştierea energiei în corp, de unde utilitatea lui în tratarea obezităţii, a retenţiei apei sau a hipertensiunii. Este de preferat să practicaţi exerciţiul dimineaţa.

Masajul braţelor

Puteţi masa şi braţele aşa cum masaţi gambele pentru a stimula meridianele inimii, plămânilor şi al "Stăpânului inimii" situate de-a lungul feţei anterioare a braţului, precum şi meridianul " triplu încălzitor", al intestinului gros şi al intestinului subţire situate de-a lungul feţei posterioare a braţelor, spre umeri.



a.



b.

FIGURILE 82s și 82 b.Masajul meridianelor: masajul brațelor

1. Așezați palma mâinii stângi în interiorul umărului drept.

2. Cu o mișcare continuă, apăsați cu palma, coborând în partea interioară a cotului până în vârful degetelor.

3. Așezați palma mâinii stângi peste degetele de la mâna dreaptă și continuați să masați fața dorsală a mâinii până la umeri, trecând prin partea exterioară a cotului.

4. Repetați mișcarea de 12 ori.

5. Inversați mișcarea, așezând mâna dreaptă pe brațul stâng: masați la început coborând de-a lungul feței anterioare a brațului, apoi în direcție ascendentă pe fața posterioară a brațului. Repetați mișcarea de 12 ori.

Eficiența exercițiilor interne se bazează pe circulația unui flux energetic adecvat în meridianele corpului. Fiecare exercițiu este astfel conceput încât să stimuleze un meridian anume - sau în cazul meditației pe meridiane - rețeaua în întregime. Învățarea exercițiilor daoiste interne și, în special, a masajului meridianelor, ajută corpul să controleze energia de care depinde orice viață. Această energie poate fi întrebuințată cu folos în autovindecare sau în vindecarea altora. Ea asigură organismului sănătatea și constituie baza creșterii spirituale care deschide drumul imortalității.

PARTEA A TREIA

UN MOD DE VIAȚĂ SUPERIOR

7

Exerciţii daoiste de meditaţie, de contemplaţie şi de respiraţie

În afară de exerciţiile fizice, vechii daoişti descoperiseră metode de meditaţie şi tehnici de respiraţie de o mare valoare: meditaţia pe meridiane, purificarea creierului şi exerciţiile de respiraţie. Întrebuinţate pentru a energiza corpul şi pentru a asigura libera circulaţie a energiei în meridiane, aceste tehnici permit şi descoperirea stărilor interne de slăbiciune şi boală. Să adăugăm la acestea descoperirea unor practici de contemplare cum ar fi meditaţia pe steaua polară, contemplarea lumânării şi a soarelui şi exerciţiul de concentrare. Acestea permit concentrarea energiei spre scopuri precise ca: obţinerea unei noi slujbe, securitatea financiară, ridicarea spiritului şi pacea interioară.

Daoiştii au elaborat tehnici de respiraţie meditativă concepute astfel încât să transforme fluxul de energie generatoare, împrăştiată sau evacuată în mod normal pentru procreaţie, într-o vitalitate pozitivă purificată. Aceste tehnici, care se numesc respiraţie nemuritoare (micul şi marele ciclu ceresc), operează schimbări alchimiste la cel care le practică şi îl conduc pe calea realizării de sine şi a imortalităţii.

Toate exerciţiile daoiste, inclusiv exerciţiile fizice, de meditaţie, de contemplaţie şi tehnicile respiratorii au ca scop să unească sufletul, spiritul şi corpul. Individul ale cărui suflet, spirit şi corp sunt unite pentru vecie nu va muri niciodată pentru că în moarte sufletul şi corpul sunt separate. Unirea este calea lui Dumnezeu, iar despărţirea, calea lui Satan sau moartea. Aceste principii ne permit să deosebim adevăratele învăţăminte, care celebrează viaţa, de cele false care încurajează separarea sufletului de corp. Cel care practică exerciţii interne îşi dă seama de

la început că ele aparțin primei categorii pentru că fac să dispară ciocnirile dintre suflet, spirit și corp într-o unitatea armonioasă și imanentă - reintegrarea lui Dao.

Într-o primă etapă, practicarea exercițiilor daoiste interne îl încurajează pe adept să acționeze conform prescripțiilor fizice și să-și exerseze concentrarea. Această primă etapă îi permite să acceadă la Dao, o stare de acțiune fără acțiune. Într-o a doua etapă, tehnicile respiratorii și de meditație îl introduc în realizarea perfectă de sine în non-acțiune.

Conform teoriei daoiste, reintegrarea lui Dao se produce în trei etape. Prima se numește YOU-WEI care înseamnă "acțiune" sau practică sârguincioasă. Cu multă perseverență, adeptul accede la treapta superioară sau WU-WEI în chineză - care înseamnă non-acțiune - și în care învață forța dezinteresului în acțiune. Reintegrarea lui Dao cere totuși celui care practică aceste exerciții să fie conștient că fiecare non-acțiune are o parte de acțiune. În ultima etapă sau WU BU WEI, totul se îndeplinește fără să recurgi la acțiune.

Urmărind dobândirea cunoașterii, învățăm ceva în fiecare zi.

Urmărindu-l pe Dao, ne separăm de ceva în fiecare zi.

Ne separăm de orice acțiune.

Până când atingem non-acțiunea.

Când nu ai făcut nimic, nu ai uitat nimic.

Lumea merge înainte lăsând lucrurile să-și urmeze cursul.

Nu poți domni prin ingerință.

Tao Te King (DAO DE JING), XLVIII

Practicarea exercițiilor daoiste interne pregătește omul pentru transformarea lui ultimă, stare care transcede spațiul-timp și în care omul își reocupă locul firesc în univers.

MEDITAȚIA PE MERIDIANE

Meditația pe meridiane valorifică căile energetice ale corpului permițând adeptului să-și întoarcă privirea către interior și să vizualizeze clar stările sale de slăbiciune. Stăpânirea acestei discipline ne pune la dispoziție un instrument deosebit de valoros de auto-diagnostic.

Instrumentele moderne și tehnicile analitice (razele X, scanografie, analize ale sângelui și ale urinei, etc) sunt utile în diagnosticarea unor boli dar se dovedesc mai puțin eficiente pentru a descoperi bolile degenerative, asociate cu probleme nervoase sau energetice, care slăbesc pe nesimțite organele și țesuturile și provoacă, pe termen lung, probleme medicale complexe. În general, aceste probleme sunt descoperite prea târziu. Fără slăbiciuni organice, este greu să contractezi o boală gravă. Datorită meditației pe meridiane, ajungem să ne explorăm propriile căi energetice și să ne detectăm bolile înainte de a fi prea târziu. În fața unei probleme - de exemplu, un blocaj de energie - putem folosi metode de vindecare daoiste, între altele exercițiile interne, ierburile, TUI NA (DUI NA), etc.

Meditaţiile pe meridiane permit descoperirea originii unei slăbiciuni pe care o credeam situată în altă regiune a corpului. Am fost, de exemplu, sâcâit de o tuse constantă care irita atât de tare mucoasele gâtului încât îmi era greu să vorbesc. La început m-am gândit că era vorba de o problemă pulmonară dar, spre marea mea surprindere, ierburile indicate nu au avut nici un efect. Am bănuit foarte repede existenţa unei alte probleme. Datorită meditaţiei pe meridiane, am observat că originea problemei mele se situa mai degrabă în inimă, organ în strânsă legătură cu plămânii. Făcând apel la ierburile indicate în tratarea inimii, problema mea de tuse a început să se amelioreze începând cu a doua zi. Meditaţia pe meridiane mai serveşte şi ca metodă preventivă şi îi permite adeptului să-şi descopere stările de slăbiciune înainte ca acestea să se transforme într-o boală gravă. Cancerul, de pildă, nu se manifestă în forma sa extremă decât după mulţi ani. Observaţia internă pe care o procură meditaţia pe meridiane poate să contribuie la prevenirea sa. Metoda auto-diagnosticului pune în evidenţă simptomele unei boli înainte ca aceasta să pună stăpânire pe corp.

Autovindecarea prin meditaţia pe meridiane este posibilă datorită vizualizării punctelor în care energia este blocată şi a reluării circuitului energetic normal. Daoiştii utilizează în acest scop meditaţia pe meridiane de mii de ani pentru a atinge plenitudinea fizică şi spirituală.

Învăţarea meditaţiei pe meridiane se face în trei etape: 1. memorarea meridianelor; 2. perceperea căilor energetice; 3. traiectoria simultană a celor 12 meridiane.

1. Trebuie mai întâi să ne familiarizăm cu meridianele. Reuşim acest lucru procurându-ne o hartă bună de acupunctură. Învăţaţi-le pe rând, câte unul, în ordinea în care apar pe hărţi. Primul meridian este cel al plămânului. Urmăriţi-i traiectoria masând cu vârful degetului mare sau al arătătorului, în sensul polarităţii fluxului energetic, adică descriind o traiectorie ascendentă sau descendentă, în funcţie de caz.

2. După ce v-aţi familiarizat cu traiectoria meridianelor şi cu polaritatea fluxului magnetic, încercaţi să simţiţi energia care parcurge meridianele. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă, fie culcat fie aşezat, de preferinţă pe o perniţă. Păstraţi coloana vertebrală dreaptă astfel încât coccisul şi talia să fie pe aceeaşi linie. Relaxaţi spatele şi umerii care sunt, în mod natural, împinse înainte. Această poziţie permite o dilatare maximă a plămânilor. Aşezaţi mâinile pe coapse, cu degetul mare închis în palmă. Alungaţi orice gând din minte şi concentraţi-vă atenţia pe meridanul plămânilor. Urmăriţi-i traiectoria aşa cum este indicată la punctul 1. Concentraţi-vă apoi atenţia asupra sentimentelor subiective care vă vin în minte. Apoi, lăsând mâinile să se odihnească pe gambe, încercaţi să percepeţi fluxul energetic care străbate meridianul plămânului. Veţi ajunge, poate să percepeţi cea mai mică fluctuaţie energetică pe meridian. Repetaţi acest procedeu pentru meridianul intestinului gros şi pentru celelate meridiane în ordine. După câteva şedinţe veţi simţi energia propagându-se de-a lungul meridianelor.

3. Când veţi fi capabil să percepeţi circulaţia energiei în cele douăsprezece meridiane, efectuaţi mai multe traiectorii în acelaşi timp - de exemplu, toate meridianele care trec prin cap, prin torace sau prin partea inferioară a corpului. Ca să vă fie mai uşor, adoptaţi mai întâi poziţia descrisă la pct.2. Alungaţi orice gând din minte şi concentraţi-vă atenţia asupra meridianelor situate în cap. Urmăriţi-le traiectoria cu mâna. Procedaţi încet şi

concentrați-vă asupra sentimentelor subiective care vă vin în minte. Repetați această manevră până când veți simți cea mai mică fluctuație de energie în cap. Continuați în același fel pentru toate meridianele pieptului și ale părții inferioare a corpului.

NOTA A: Începătorii vor simți câteodată un blocaj în circulația energiei unui anumit meridian. De exemplu, traiectoria meridianului plămânului se poate opri în dreptul cotului, semnalând un blocaj în acest punct precis. Reluați mișcarea de la umăr și urmăriți din nou traiectoria meridianului până când blocajul va dispărea. Asta poate să necesite mai multe încercări, mai multe săptămâni. Trebuie să știți însă că, restabilind libera circulație a energiei pe meridiane, ați reușit să preveniți sau să vindecați o slăbiciune sau o boală. Dacă lucrul se dovedește imposibil, treceți la meridianele următoare. Apoi, după ce veți fi terminat sau cu ocazia unei ședințe ulterioare, veți putea reveni la blocajul care vă preocupă.

NOTA B: Concentrați-vă întotdeauna atenția asupra a ceea ce faceți. Dacă nu vă puteți concentra, luați-o de la început. Nu încercați să măriți ritmul de efectuarea a mișcărilor. Încercați mai întâi să simțiți polaritatea energiei fără să întrerupeți cursul sentimentelor dv. Cu timpul, veți ajunge să percepeți clar fluxul energetic.

Datorită meditației pe meridian, veți simți energia care circulă în toate meridianele. Perceperea conștientă a energiei care se propagă aici va contribui la menținerea echilibrului energetic al corpului dv. în orice circumstanțe. Boala nu se instalează decât atunci când această circulație a energiei în organism este perturbată.

Înainte să dorim să străbatem lumea este bine să călătorim în propria noastră lumea interioară. Datorită practicării acestei metode de meditație, veți învăța să uniți corpul cu spiritul într-un microcosmos personal și să deschideți calea spre cunoașterea macrocosmosului universal care se întinde în afara limitelor dv. aparente, adică reintegrarea lui Dao.

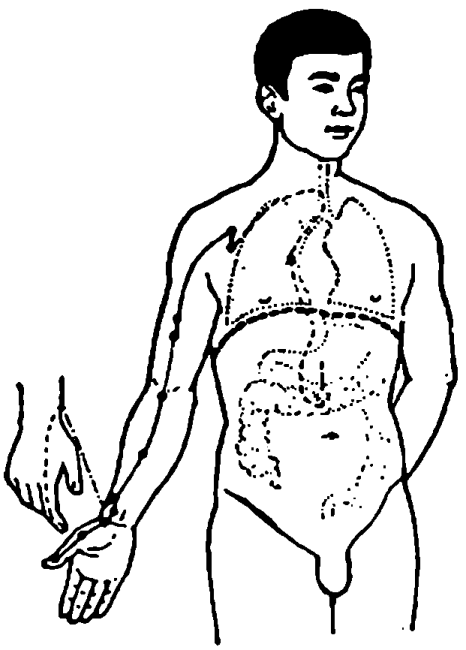


FIGURA 83. Meridianul plămânului

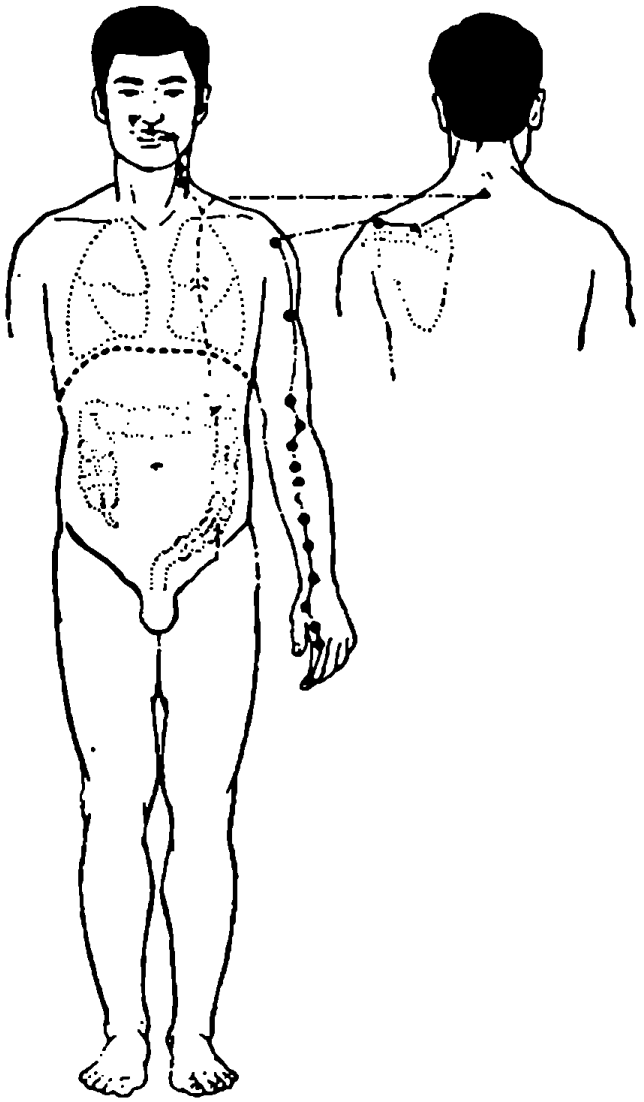


FIGURA 84. Meridianul intestinului gros

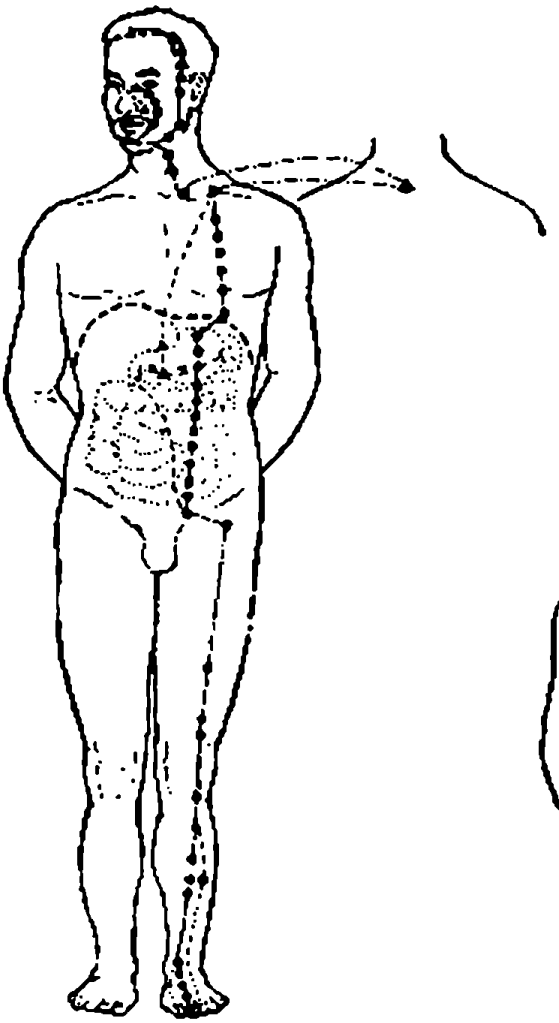


FIGURA 85. Meridianul stomacului

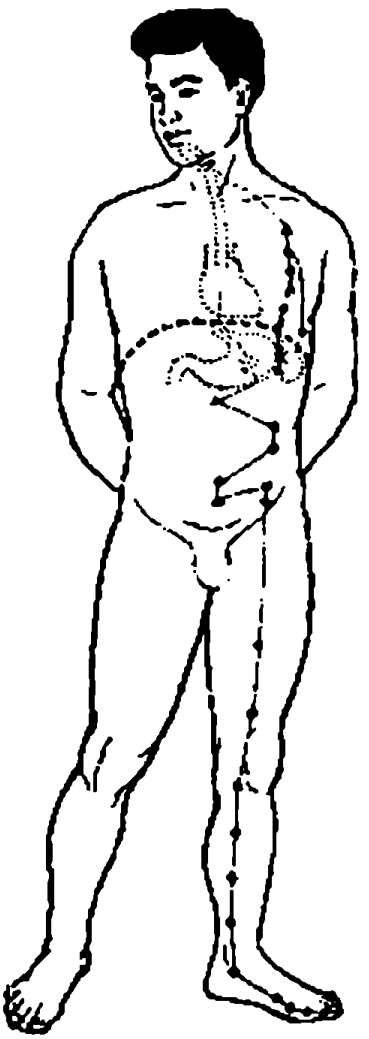


FIGURA 86. Meridianul splina-pancreas

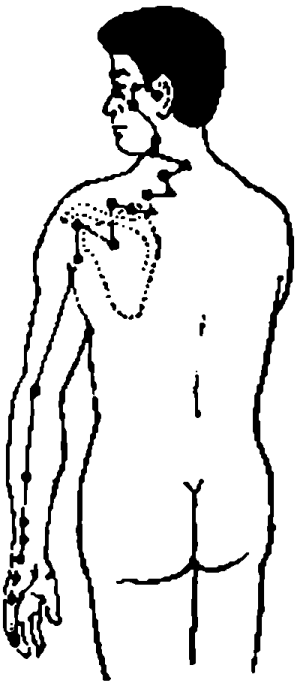


FIGURA 88. Meridanul intestinului subțire

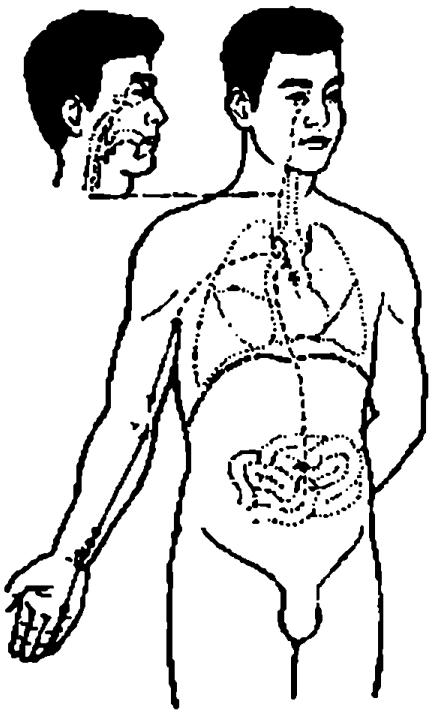


FIGURA 87. Meridianul inimii

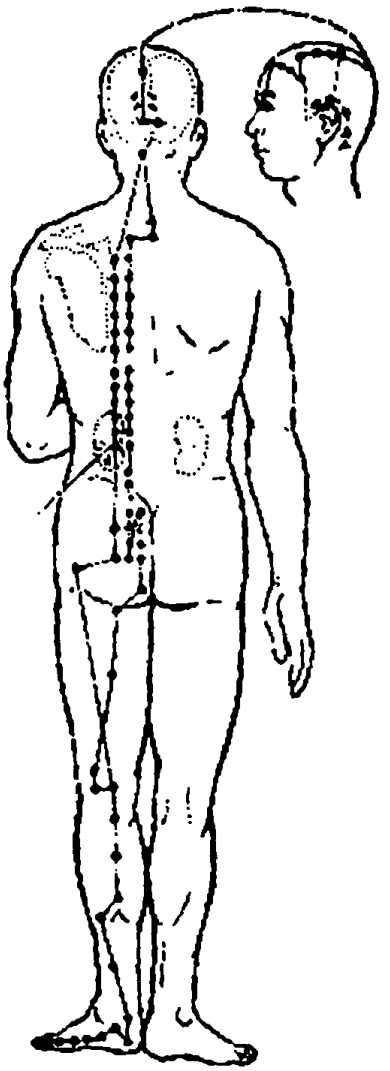


FIGURA 89. Meridianul vezicii urinare

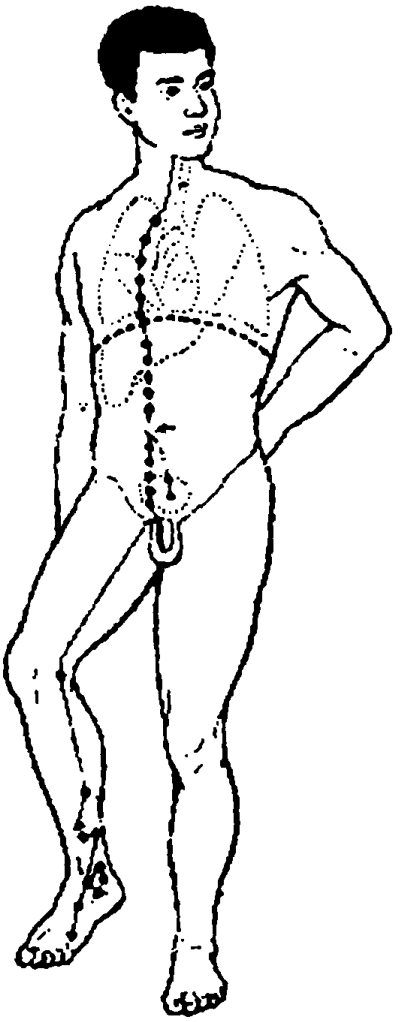


FIGURA 90. Meridianul rinichiului

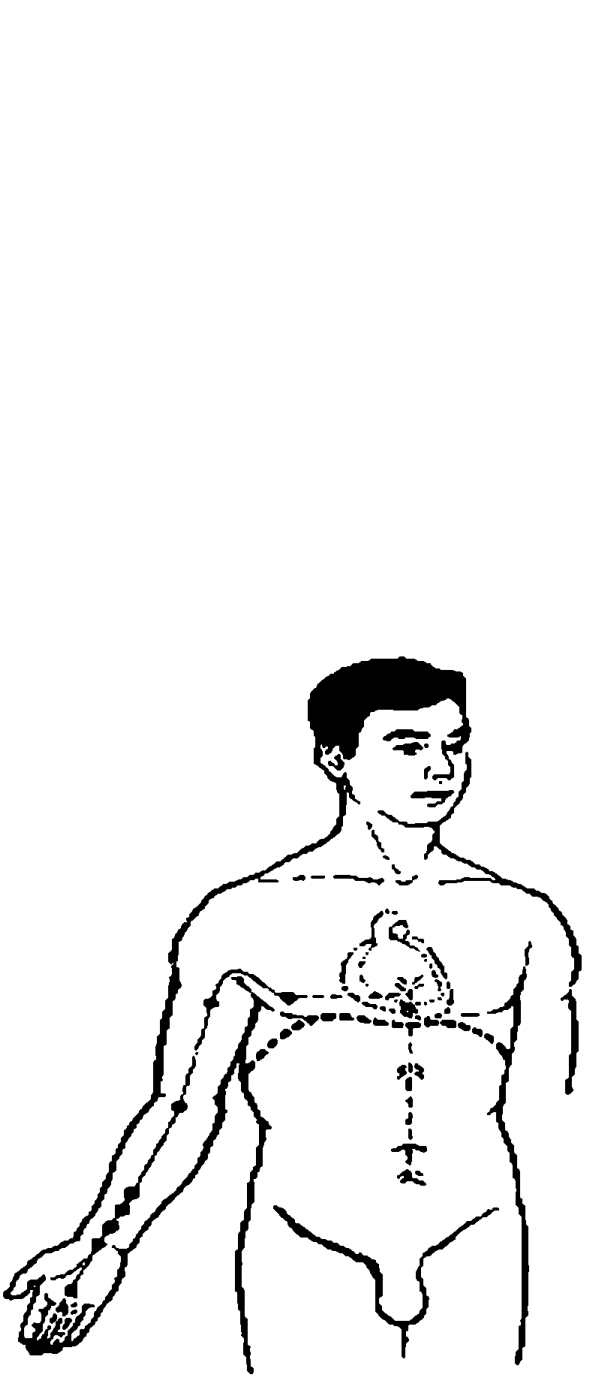


FIGURA 91. Meridianul Stăpânul inimii

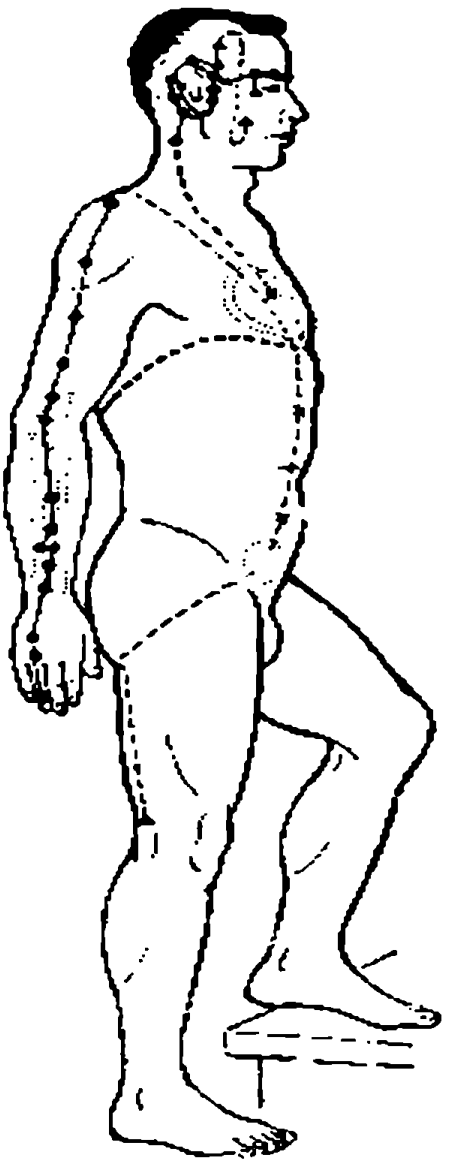


FIGURA 92.
Meridianul Triplu încălzitor

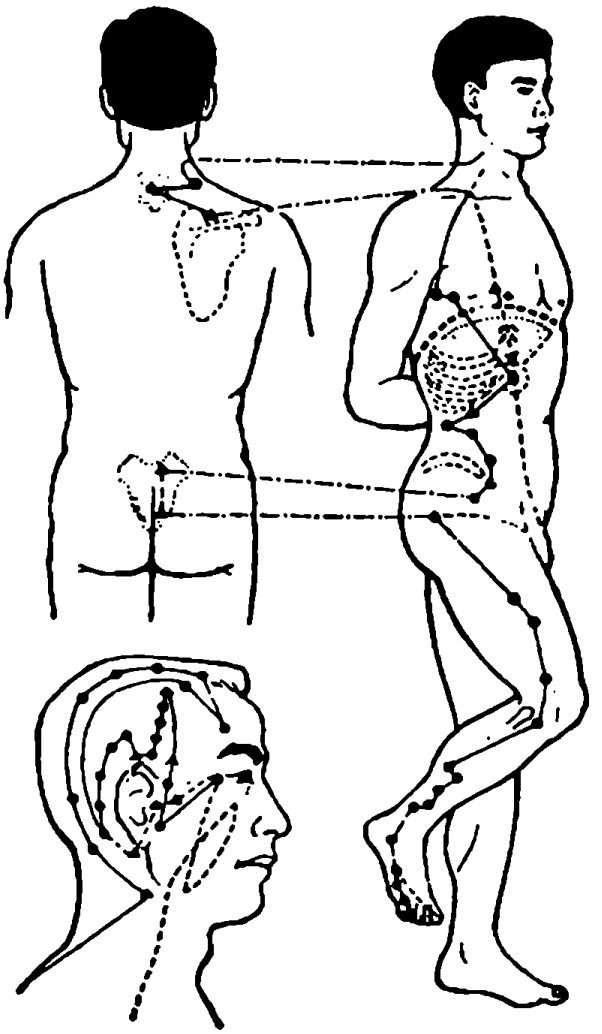


FIGURA 93. Meridianul vezicii biliare

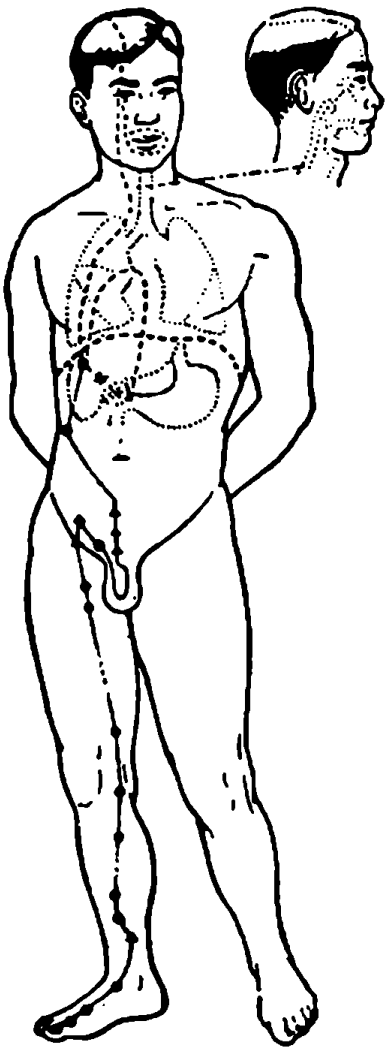


FIGURA 94. Meridianul ficatului

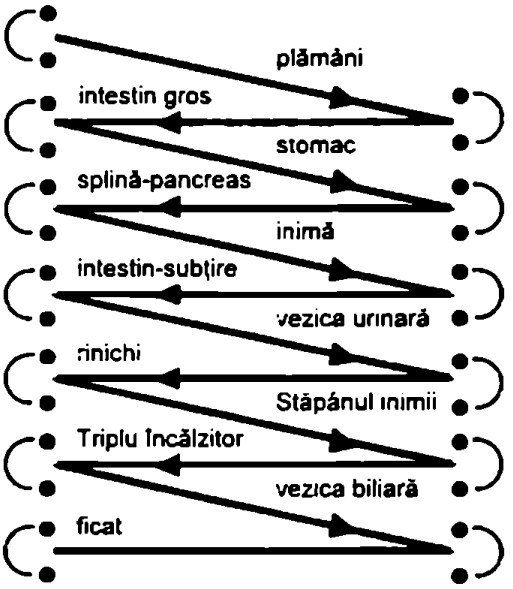


FIGURA 95. Ordinea circulației energiei

EXERCIȚII DE CONTEMPLARE ȘI DE MEDITAȚIE

Meditația stelei polare, contemplarea lumânării, a soarelui sau a clarului de lună și exercițiul de concentrare au proprietăți atât practice cât și curative. Aceste exerciții de contemplare vin în sprijinul celor care doresc o slujbă, bani, sănătate, inteligență sau dragoste. Pentru a căuta un nou loc de muncă, de exemplu, trebuie să-ți imaginezi că lumina care pătrunde în capeste noua slujbă și să-ți concentrezi toate dorințele și toate speranțele în meditație. Nu este nici măcar necesar să cunoști natura acestei noi slujbe. O stăpânire perfectă a tehnicii de meditație și experiența luminii de aur în tot corpul face să apară slujba pe care o dorîți. În același fel puteți obține bani, inteligență, fericire, dragoste, pe scurt, tot ce doriți, inclusiv succes. Exercițiul de concentrare învață spiritul să depășească obstacolele care se ivesc în calea succesului.

Numai experiența exercițiilor de meditație și de contemplare - ca și cea a exercițiilor interne și a tehnicilor respiratorii - permite să le înțelegem și să le apreciem efectele, simple și profunde în același timp. Întotdeauna practici, vechii daoiști nu reținеau decât practicile care produceau efectele dorite. Și să nu uităm că sistemul de exerciții daoiste interne este practicat de mai bine de 6000 de ani!

Meditația stelei polare

De secole, steaua polară servește de reper și de călăuză călătorilor. Ea este numită "Rege", "Împărat", "Vârful lumii", dar și "Trandafir purpuriu" din cauza magnificei ei aure purpurii. Întotdeauna vizibilă pe cer, ea inspiră încredere. Nu este deci de mirare că, de mii de ani, daoiștii au utilizat-o pentru a inspira un exercițiu de meditație cu proprietăți curative variate.

Acest exercițiu de mediatație se practică de preferință seara, atunci când steaua polară este foarte vizibilă. Putem totuși să-l efectuăm și ziua, imaginându-ne pur și simplu că steaua este pe firmament. Este bine însă să ne orientăm către steaua polară atunci când executăm exercițiul. Corpul dv. va capta mai ușor energia electromagnetică emanând de la stea.

1. Așezați-vă cu fața spre steaua polară pe care o veți descoperi localizând Ursa Mare.

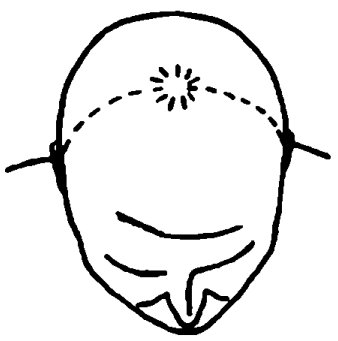


FIGURA 96. "Joncțiunea celor o sută de puncte"

2. Punându-vă la contribuție imaginația, simțiți cum lumina stelei polare coboară deasupra capului dv. într-un punct numit "joncțiunea celor o sută de puncte", situat în creștetul capului, la egală distanță de urechi.

3. Simțiți cum energia care emană de la "Trandafirul purpuriu" o întâlnește pe cea a corpului dv. în acest punct și imaginați-vă că această parte a capului dă naștere unui foc auriu. Meridianele corpului devin transparente și aurii. Simțiți cum lumina de aur pătrunde în întregul corp, până la degetele picioarelor.

NOTĂ: Acest exercițiu este deosebit de greu de stăpânit pentru că cere o concentrare perfectă. Dacă nu vă puteți concentra sau dacă sunteți întrerupt, reluați totul de la început fără să vă forțați însă să-l practicați. Dacă nu reușiți să mergeți până la capătul exercițiului, opriți-vă și încercați din nou într-un alt moment. Perseverând, veți reuși. După ce veți stăpâni ciclul complet de meditație și după ce veți simți lumina de aur invadându-vă corpul, veți remarca poate pete întunecate pe anumite părți ale corpului care până atunci fuseseră aurii. Aceste pete sunt semnul unei boli. Lăsați aceste părți să se impregneze de lumina stelei polare până când vor căpăta un aspect transparent și luminos. O nouă energie vă va pătrunde în corp și veți fi vindecat de orice boală.

Acest exercițiu poate într-adevăr să facă să dispară o boală înviorând și întărind organismul. Eficacitatea lui este recunoascută. "Sunteți ceea ce gândiți".

Contemplarea lumânării, a soarelui și a clarului de lună

Dacă nu reușiți să localizați steaua polară, practicați acest exercițiu folosind o lumânare, soarele sau luna ca sursă a luminii de aur. Amintiți-vă totuși că soarele poate fi prea cald iar luna, prea rece. Contemplarea lumânării, a soarelui sau a clarului de lună sunt ușor accesibile, în timp ce meditația pe meridan poate cere câteva luni de practică până să fie stăpânită.

Este preferabil să practicați contemplarea dimineața devreme, imediat înainte de apusul soarelui sau pe vreme rece.

1. Fixați-vă privirea pe o lumânare sau o altă sursă de lumină.

2. Închideți apoi ochii și lăsați lumina să intre în corpul dv. Simțiți cum acesta se umple de lumina de aur.

3. Simțiți, în sfârșit, cum lumina vă inundă gâtul, umerii, trunchiul și întregul corp.

NOTA A: Este de preferat să executați contemplarea lumânării și a clarului de lună așezat, orientați spre nord. Pentru contemplarea soarelui, alegeți o altă orientare și nu rămâneți la soare mai mult de zece minute, pentru că lumina solară este puternică iar forțele magnetice terestre circulă de la nord spre sud.

NOTA B: O lumânare este sursa de lumină cea mai potrivită. Nu o înlocuiți cu un bec electric.

NOTA C: Dacă simțiți un blocaj în timpul contemplării, deschideți ochii, priviți lumânarea și luați-o de la început până când vă veți putea umple corpul de lumină transparentă. Un martor va avea impresia că din corpul dv. izvorăște o lumină. Cu timpul, veți reuși să distingeți acele

părți ale corpului la care lumina nu ajunge, adică regiunile bolnave pe care practicarea asiduă a acestor exerciții le va vindeca scăldându-l în lumină.

Exerciții de concentrare

În viață, succesul depinde de felul în care ne întrebuințăm facultățile mentale. De câte ori nu ați auzit spunându-se că perfecțiunea depinde de modul în care vă concentrați atunci când îndepliniți o sarcină? Conștienți de legătura dintre concentrare și execuția perfectă, vechii daoiști au conceput un exercițiu pentru întărirea capacității de concentrare.

Aceste exercițiu cere o concentrare intensă asupra unuia dintre următoarele puncte: YING TANG (YING DANG) (situat pe frunte, între sprâncene, sau la nivelul celui de-al treilea ochi), SHAN CHUNG (SHAN ZHONG) (situat la nivelul timusului) și CHI HAI (JI HAI) (situat la doi centimetri sub buric). Raportați-vă la figura de dedesubt sau la o hartă de acupunctură pentru a localiza punctele. (Dacă întrebuințați o hartă de acupunctură, căutați punctele #17 și #6 ale meridianului JENN MO (REN MO).) Aceste puncte sunt adesea desemnate, de sus în jos, TAN SIEN (DAN XIAN) superior, TAN SIEN (DAN XIAN) mediu, TAN SIEN (DAN XIAN) inferior.

Exercitiul se practică în poziția culcat, așezat sau în picioare, într-un moment calm al zilei.

1. Începeți prin a vă așeza cu picioarele încrucișate pe o suprafață plană.
2. Concentrați-vă apoi asupra uneia dintre cele trei puncte ilustrate la figura 97. Cea mai mare parte a oamenilor aleg punctul CHI HAI (JI HAI). Concentrați-vă, nu vă gândiți decât la acest punct și alungați orice alt gând din mintea dv. Concentrați-vă asupra punctului până veți simți acolo căldură.
3. Când veți fi reușit să simțiți căldura, uitați acest exercițiu și nu continuați să-l practicați pentru că puterea dv. de concentrare este suficient de dezvoltată pentru a servi altor scopuri.

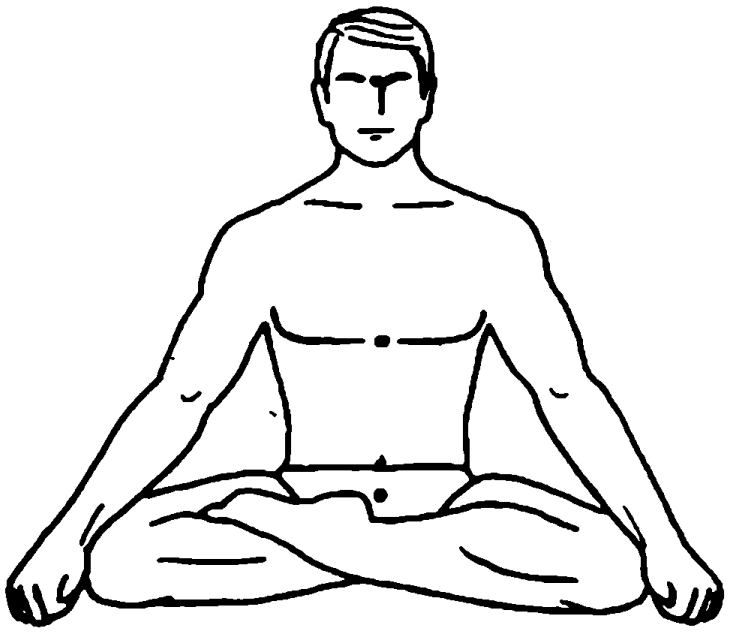


FIGURA 97. Punctele YING TANG (YING DANG), SHAN CHUNG (SHAN ZHONG) și CHI HAI (JI HAI)

NOTĂ: Dacă rezultatele se lasă aşteptate, nu vă descurajaţi: exerciţiul este greu şi învăţarea lui impune mai multe săptămâni de practică. Când aţi reuşit să-l stăpâniţi, renunţaţi la practicarea lui.

Luând în consideraţie numărul de practici de toate felurile la care oamenii recurg pentru a-şi îmbunătăţii concentrarea, înţelegem dificultatea acestui exerciţiu. Unii recomandă să fie practicat împreună cu exerciţii de respiraţie în cursul cărora se imaginează că aerul intră în "joncţiunea celor o sută de puncte" şi încălzeşte această parte a capului: alţii recomandă manipularea punctului sau vizualizarea unui foc. După ce aţi depăşit aceste dificultăţi, experienţa căldurii binefăcătoare umple inima de bucurie.

Din nefericire, această euforie este adesea izvorul unei false mândrii, mai ales la oamenii foarte superstiţioşi sau lipsiţi de educaţie, ceea ce îi va face să abuzeze de acest exerciţiu. O simplă reacţie metabolică a corpului (faptul de a te concentra asupra unui punct pentru a activa aici circulaţia provoacă această senzaţie de căldură), devine pentru ei o minune a zeilor sau dobândirea unor daruri divine. Experienţa unei astfel de senzaţii exaltează ego-ul.

În trecut, oameni lipsiţi de scrupule, fondatori de secte de tot felul, au întrebuinţat o variantă a acestui exerciţiu pentru a manipula mascle. Ei recomandau o concentrare constantă pentru a genera căldură (sau energie) în regiunea ombilicală. Această energie era apoi orientată asupra altor părţi ale corpului. Propovăduirea acestor tehnici unor oameni fără apărare i-a făcut să recruteze un număr foarte mare de adepţi pe care îi făcuseră să creadă că practicarea constantă şi ritualizată a acestui exerciţiu unic dă puteri divine ce îi apăra de orice armă ucigătoare şi de orice boală, făcându-i nemuritori. Aceşti adepţi slabi din punct de vedere psihologic se credeau "sanctificaţi" prin energia generată în abdomen şi dirijată de spirit către organele sexuale sau către orice altă parte a corpului. Euforia lor nu mai cunoştea limite şi se credeau nemuritori. În lipsa unor îngrijiri medicale, mai mulţi dintre ei au murit de boli fizice sau mentale (cauzate de această ingerinţă în funcţionarea delicată a corpului); alţii au participat la razii şi la răzmeriţe organizate de aceşti falşi profeţi (adepţii, care le datorau nemurirea, erau gata să le urmeze orbeşte ordinele); alţii, în sfârşit, au fost executaţi de magistraţi locali.

Consultând arhivele, istoricii au putut stabili o legătură între haosul generalizat şi bolile mentale larg răspândite în sânul claselor sărace şi lipsite de instrucţie şi practicarea pe scară largă a acestui simplu exerciţiu. Arhivele arată că această practică provoca pierderea poftei de mâncare, halucinaţii, un tremurat generalizat (afectări ale sistemului nervos), impotenţă, sterilitate, corupţie mentală (incest, promiscuitate, asasinate, etc). Deoarece comportamentul membrilor acestor secte era total imprevizibil, legea îi obliga pe magistraţii locali să îi execute.

Puterea spiritului, asemeni forţei nucleare, trebuie întrebuinţată cu prudenţă iar o concentrare excesivă poate să antreneze un dezechilibru. Această practică este contrarie adevăratelor învăţături ale daoismului care propovăduieşte că echilibrul este cheia sănătăţii fizice şi mentale. Conform doctrinei daoiste, învăţarea exerciţiului de concentrare se face în două etape:

1. CONCENTRARE

2. UITARE

Cunoașteți fără îndoială acest mod de abordare a lucrurilor pentru că așa se învață și mersul pe bicicletă. La început trebuie să te concentrezi pentru ați păstra echilibrul și pentru a evita căderea. Apoi, cu timpul, a merge pe bicicletă devine ceva la fel de firesc ca a merge pe jos și nu mai necesită nici o concentrare conștientă. De fapt, în acest stadiu avansat, a te concentra asupra propriilor mișcări mai degrabă decât asupra a ceea ce te înconjoară poate provoca grave accidente.

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE

În afara respirației automate și inconștiente de fiecare zi mai există numeroase alte tehnici de respirație. Una dintre ele, respirația Cocorului, a fost deja explicată în capitolele precedente. Alte tehnici, printre care și exercițiile următoare, procură celui care le practică mii de binefaceri, inclusiv îmbunătățirea cu 50% a capacității de a depune un efort deosebit în cazul balerinilor și al gimnaștilor.

Cocorul pe dos I

Acest exercițiu permite schimburi de gaze complete în țesuturile gastrice și pulmonare pentru că favorizează o trecere lentă a aerului prin plămâni și stomac. Astfel de schimbări de oxigen și de gaz carbonic nu au loc în cazul unei respirații obișnuite.

Exercițiul va fi efectuat, de preferință, dimineața sau seara, în pozițiile în picioare, așezat sau culcat.

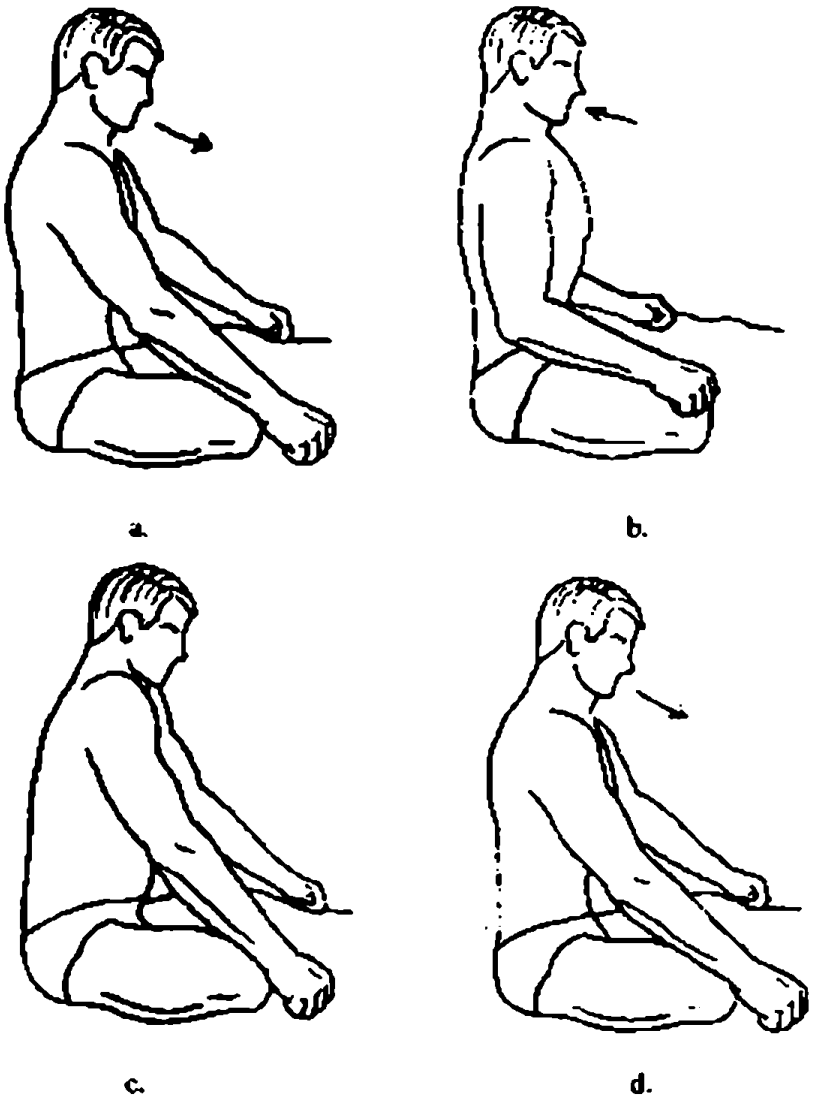
1. Începeți prin a expira încet. În același timp, contractați mușchii abdominali în așa fel încât să dați afară aerul din stomac și din plămâni. Imaginați-vă că toate moleculele de aer părăsesc stomacul și plămânii.

2. După o expirație completă, inspirați încet și dilatați plămânii astfel încât toracele să se umfle în toate direcțiile. Împiedicați abdomenul să se dilate contractându-l puternic. În prima parte a exercițiului nu sunt utilizați decât mușchii toracelui.

3. După ce ați umplut bine plămânii, țineți-vă respirația pentru câteva secunde pentru a face să înceteze circulația de aer prin plămâni și pentru a permite schimburi complete de gaze.

4. Contractați mușchii toracelui și plămânii, umflând în același timp abdomenul și lăsați aerul să iasă direct pe gură. La început, acest exercițiu este greu de executat, dar cu puțină experiență veți ajunge ușor să umpleți și să goliți abdomenul.

6. O inspiraţie completă, urmată de o expiraţie, constituie un ciclu de respiraţie. La început, două sau trei cicluri odată sunt suficiente. Cu timpul, veţi reuşi să executaţi 12 repetiţii. Amintiţi-vă să executaţi întotdeauna lent aceste exerciţii.



FIGURILE 98 a-d. Cocorul pe dos I

NOTĂ: Acest exerciţiu nu este recomandat femeilor însărcinate pentru că mişcările de contracţie şi de relaxare a abdomenului pot să le cauzeze anumite neplăceri.

Exerciţiul, în afară de faptul că oxigenează şi înviorează ţesuturile, tonifică ţesuturile abdominale şi măreşte volumul toracic. El favorizează o respiraţie mai profundă şi o eliminare mai completă a gazelor care staţionează în plămâni, în special la baza acestora.

Cocorul pe dos II

Aceste exercițiu este ușor diferit de cele dinainte: aerul este inspirat în partea superioară a plămânilor, apoi reținut în torace cât mai mult timp cu putință înainte de a fi expirat.

Exercițiul se practică în toate pozițiile, în oricare moment al zilei.

1. Expirați încet, retrăgând mușchii abdominali. Contracția abdomenului și a diafragmei elimină tot aerul din torace și din plămâni.

2. După o expirație completă, inspirați încet pentru a dilata și a umple toată partea superioară a plămânilor. Contractați abdomenul pentru că numai partea superioară a plămânilor interesează acest exercițiu.

3. Când partea superioară a plămânilor s-a umplut, reținеți-vă răsuflarea un timp pentru a împiedica ieșirea aerului și pentru a permite un schimb complet de gaze.

4.Contractați-vă apoi încet pieptul și plămânii pentru a face să circule aerul din plămâni în abdomen. Dilatați ușor abdomenul pentru a permite aerului să pătrundă acolo.

5. Reținеți-vă respirația cât mai mult timp. Apoi expirați încet pe gură.

6. O inspirație completă, urmată de expirație, constituie un ciclu de respirație. Repetați de câte ori doriți, fără să exagerați.

NOTĂ: La început, nu veți reuși, în mod sigur, să rețineți mult timp aerul în abdomen. Cu puțină perseverență însă, veți reuși. În plus, încetiniți inspirațiile și expirațiile până când aerul intră în nări fără să facă să se miște perișorii foselor nazale. Aceste tehnici par calme și puternice chiar și atunci când se execută exerciții violente pentru că ele compensează nevoia unei ventilări pulmonare excesive.

Utilizată în cursul unor exerciții viguroase, această tehnică respiratorie îmbunătățește performanța fizică cu peste 50%. Ea furnizează oxigenul și energia de care corpul are nevoie în timpul unei ședințe de exerciții, evitând ventilarea pulmonară excesivă. În ciuda unui efort prelungit, exercițiile sunt executate cu grație și ușurință. Pentru toate aceste motive, școala de balet de la Oslo (Norvegia) preconizează practicarea acestei tehnici pentru dansatorii ei. Cercetări efectuate pe numeroși atelți și gimnaști au demonstrat că, utilizând aceste metode, anduranța crește cu aproximativ 50 %.

Respirația oaselor

Viața are nevoie de o oarecare tensiune, pentru că absența totală de tensiune înseamnă moarte. Lumea medicală recunoaște faptul că tensiunea excesivă și stress-ul provoacă numeroase boli, poate chiar cancerul. Daoiștii știu că cea mai bună metodă de protecție împotriva bolii este relaxarea zilnică completă a corpului și a spiritului. Relaxarea are o importanță capitală în autovindecare, prevenind blocajele cauzate de acumularea de tensiuni.

1. Întindeți-vă pe spate, cu picioarele ușor depărtate, cu brațele de-a lungul corpului și cu palmele ușor întoarse spre în sus. Relaxați-vă complet mușchii astfel încât pământul sau patul să suporte greutatea lor. Închideți ochii și respirați regulat.

2. Inspirând, simțiți cum aerul proaspăt, energia și o nouă vitalitate pătrund în tot corpul.

3. Expirând, imaginați-vă că toate toxinele și aerul viciat părăsesc corpul dv.

4. Apoi, inspirând, imaginați-vă că aerul pătrunde în dv. prin degetele de la picioare și se deplasează de-a lungul oaselor gambei pentru a pătrunde în cele din urmă în torace.

5. Expirând, simțiți aerul care coboară prin torace și gambe pentru a ieși prin degetele de la picioare.

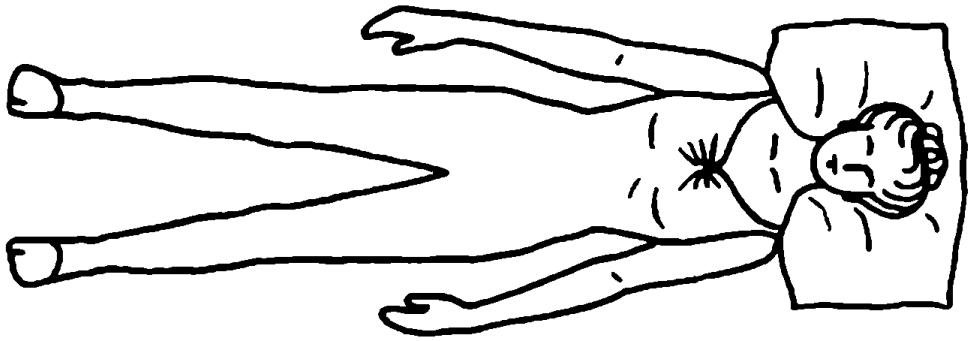


FIGURA 99: Respirația oaselor

6. Pentru fiecare picior, repetați de 3 ori etapele 4 și 5.

7. Imaginați-vă că simțiți cum aerul pătrunde în mâini și brațe, până la piept și la cap.

8. Expirând, urmăriți traiectoria inversă în brațe și în mâini.

9. Repetați de 3 ori etapele 7 și 8 pentru fiecare braț.

NOTA A: După ce stăpâniți bine mișcările individuale, combinați fluxul respiratoriu din brațe și din gambe.

NOTA B: Dacă nu puteți adopta poziția culcat (sunteți la slujbă sau în călătorie, de exemplu), închideți ochii și efectuați acest exercițiu în poziția așezat, păstrând coloana vertebrală cât mai dreaptă și brațele și picioarele relaxate.

Exercițiul de respirație al oaselor procură o destindere completă a corpului și a spiritului. Practicarea lui vă va reface, vă va înviora și vă va face să fiți gata pentru o nouă zi de muncă.

Exerciții de respirație energizante și relaxante

Energia vitală se împarte în energie Yin și energie Yang. Energia Yin este de natură negativă, calmă și sedativă; energia Yang, pozitivă, stimulantă și tonică. Aceste energii sunt legate de pulsiunile sistemelor nervoase simpatic și parasimpatic, dar au legături și cu generarea ionilor. Activitatea sistemului nervos simpatic determină o creșetere a energie yang care stimulează la rândul ei tensiunea arterială, bătăiile inimii,respirația, apetitul sexual, etc. În tot acest timp, corpul generează ioni pozitivi. Concentrația crescută de ioni pozitivi provoacă dureri de cap, bineînțeles hipertensiune, stress și tensiune nervoasă. Pe de altă parte, energia yin generează ioni negativi. Aceștia stimulează sistemul nervos parasimpatic ceea ce are ca efect reducerea tensiunii arteriale, încetinirea bătăilor inimii și a ritmului respirator și scăderea apetitului sexual. Un nivel prea ridicat al energiei yin ne face somnolenți, deprimați, triști sau fără vlagă.

Corpul generează deci ioni pozitivi și negativi. O viață armonioasă depinde de echilibrul dintre acești ioni.

Cum putem stabili un echilibru între aceste două tipuri de energie?

Pur și simplu, respirând. Inspirații lungi și adânci favorizează energia yang în timp ce același tip de expirații favorizează energia yin. Ținându-ne răsuflarea, echilibrăm aceste două tipuri de energii. Așa încât, atunci când simțiți nevoia unui întăritor, inspirați timp de 15 secunde, țineți-vă respirația 10 secunde și expirați în 5 secunde. Ca să vă relaxați, inspirați 5 secunde, țineți-vă răsuflarea 10 secunde și expirați timp de 15 secunde. Datorită acestor tehnici, veți putea rămâne calm și pozitiv chiar atunci când sunteți confruntat cu situații dificile. Lungiți inspirațiile și expirați cum vreți.

EXERCIȚII DE PURIFICARE A CREIERULUI

Exercițiile de purificare a creierului întrebuințează tehnicile respiratorii ale Broaștei țestoase, ale Cerbului și ale Cocorului și constituie baza respirației nemuritoare. Fără temelii solide este imposibil să construiți o casă care să reziste la uraganele bolii și ale atitudinilor negative. Iată de ce, înainte de a practica tehnici de respirație, este bine să practicați și să stăpâniți exercițiul combinat al Cerbului, al Cocorului și al Broaștei țestoase.

Cel care practică aceste exerciții trebuie să învețe să-și relaxeze nu numai corpul ci și spiritul. Un spirit ocupat cu neliniști inutile - sursă de stress și de tensiune nervoasă - deschide larg poarta bolilor acute și cronice. Purificarea creierului prin respirație este o tehnică de bază pentru a elimina stress-ul și gândurile negre care constituie principalele obstacole în vindecarea organismului. Pentru daoiști, o idee sau un gând posedă o realitate proprie. Un gând negativ va antrena apariția unor condiții negative în corpul fizic. Exercițiile de purificare a creierului sunt un mijloc eficient de a elibera spiritul de toate gândurile sale inutile și de a restabili aici o stare de echilibru care să se repercuteze în tot corpul. Dacă boala traduce un dezechilibru, senzația de bună-stare nu constituie echilibrul. Daoismul propovăduiește **calea de mijloc** care evită și o extremă și cealaltă. Conștiința condiției noastre naturale nu o dobândim decât golindu-ne spiritul atât de pozitiv cât și de negativ, atât de dragoste cât și de ură, nelăsând aici decât o mare deschidere. Aceasta este calea spre pacea și noblețea sufletului.

Faceți gol în dumneavoastră.

Lăsați spiritul liniștit.

O mie de lucruri vin și se duc în timp ce Eul așteaptă întoarcerea lor.

Ele cresc și se dezvoltă înainte de a reveni la origine.

Natura este nemuritoare.

Constanţa este intuiţia.

Lipsa constanţei duce la dezastru.

Cunoscând constanţa. spiritul rămâne deschis.

Deschiderea spiritului duce la deschiderea inimii.

Deschiderea inimii face să se nască calea regală.

Calea regală se deschide spre divin.

Divinul reintegrează pe Dao

Reintegrarea lui Dao este eternă

Dacă corpul moare. Dao nu se stinge niciodată

Tao-Te-King (DAO DE JING), XVI

PURIFICAREA CREIERULUI (I)

Gândurile negative constituie principalul obstacol în calea vindecării. Exerciţiul de purificare a creierului (I) permite spiritului să alunge gândurile negative care-l bântuie şi îl ajută să dobândească calităţi divine. Acest exerciţiu care deschide calea spre o viaţă armonioasă. în respectul legilor universului, dă omului capacitatea de a respinge conceptele false ale gândirii negative şi moartea. În reintegrarea lui Dao gândurile dualiste. dorinţele. bolile nu mai există şi cedează locul unei păci complete.

1. Aşezaţi-vă în poziţia Broaştei ţestoase. Păstraţi spatele drept şi mâinile uşor sprijinite pe genunchi.

Închideţi pumnul, cu degetul mare prins sub celelalte. Asta are ca efect să reţină energia în mâini şi să o facă să circule în braţe. Păstraţi ochii închişi pe toată durata exerciţiului.

2. Expiraţi apoi tot aerul din plămâni (fără să vă forţaţi) adoptând poziţia Broaştei ţestoase, cu capul întins către în sus şi umerii bombaţi spre înainte.

3. Împingeţi uşor capul spre înapoi, în cea de-a doua poziţie a Broaştei ţestoase şi începeţi să inspiraţi încet. Încercaţi să vă imaginaţi că, pătrunzând în corpul dv., aerul transportă un abur cald, un foc sau un fum alb care urcă din abdomen spre cap. Simţiţi cum fumul invadează complet capul.

4. După ce aţi terminat inspiraţia (tot fără să forţaţi), îndreptaţi capul şi începeţi să expiraţi adoptând prima poziţie a Broaştei ţestoase. Simţiţi cum fumul, aburul sau focul părăseşte corpul dv. lăsând o senzaţie de limpezime şi de curăţenie. Repetaţi această secvenţă de respiraţie de câte ori puteţi fără să obosiţi. Încercaţi totuşi să efectuaţi cel puţin 7 inspiraţii şi 7 expiraţii pentru fiecare secvenţă.

a.

b.

FIGURILE 100 a și b. Purificarea creierului (I)

NOTA A: Este imposibil să contractați mușchii anusului în așa fel încât energia să rămână în partea superioară a corpului și să invadeze coloana și creierul.

NOTA B: La început, este adesea greu să coordonezi respirația și senzațiile. Dar perseverând, veți ajunge să percepeți mișcarea de du-te-vino a fumului în cap. La fel, perceperea limpezimii de spirit lăsată de energie va cere un timp oarecare pentru a se manifesta. Nu vă descurajați, răbdarea dv. va fi curând răsplătită și această limpezime a spiritului va elimina 80 % din problemele dv.

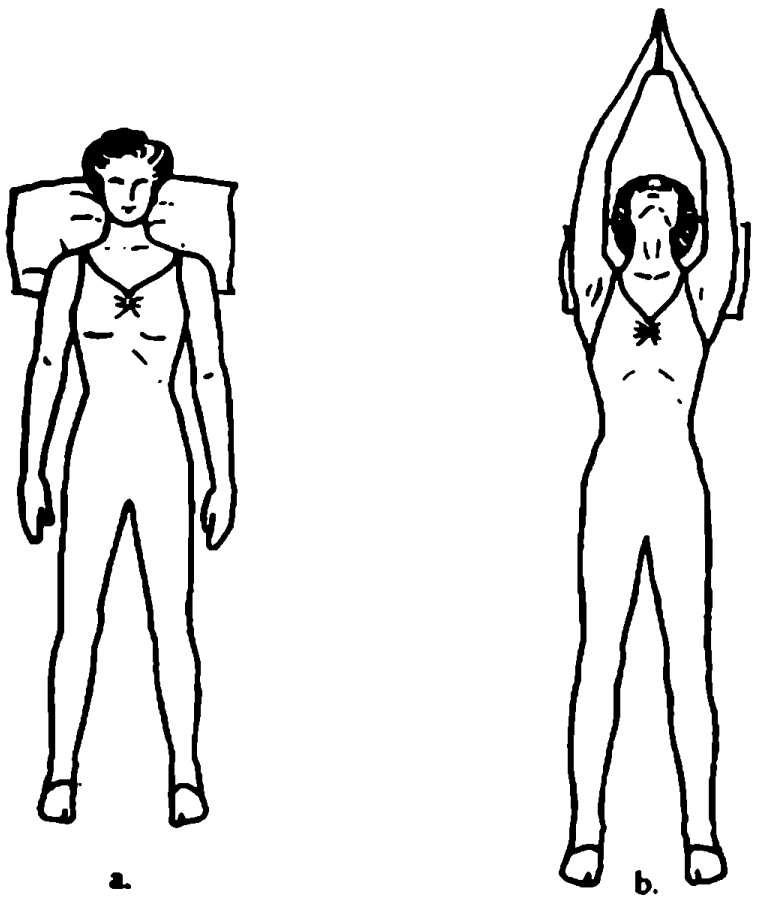
PURIFICAREA CREIERULUI (II)

Acest exerciţiu înlesneşte o întindere completă a spatelui, a umerilor şi a braţelor, contribuind la echilibrarea nivelelor de energie şi la înlăturarea tensiunii nervoase şi a oboselii. El păstrează creierul proaspăt şi vioi.

Exerciţiul de purificare a creierului (II) se practică ori de câte ori, în cursul zilei, resimţiţi oboseala, dar şi dimineaţa, la sculare, la servici sau seara, după muncă.

1. Exerciţiul se efectuează în poziţia în picioare (sau lungit pe spate), cu picioarele uşor depărtate şi paralele. Mâinile sunt relaxate şi atârnă uşor de-a lungul corpului. Păstraţi capul drept ca în prima poziţie din exerciţiul Broaştei ţestoase.

2. Începeţi prin a expira tot aerul din plămâni.



FIGURILE 101 a şi b. Purificarea creierului (II)

3. Împingeți apoi capul spre înapoi și începeți să inspirați încet. Dilatați toracele și ridicați brațele în așa fel încât să uniți palmele deasupra capului. (Nu forțați nici una dintre aceste mișcări. Dacă nu puteți să uniți ușor palmele, ridicați pur și simplu brațele cât mai mult deasupra capului.) Ridicând brațele deasupra capului, simțiți cum energia activă (yang) a universului (sau un fum alb) intră în plămâni, în corp și în spirit.

4. Inspirația odată terminată, cu brațele întinse însă deasupra capului, țineți-vă răsuflarea și contractați mușchii anusului. Relaxați-vă și păstrați această poziție cât mai mult timp posibil. Simțiți cum fumul alb vă invadează întregul spirit, cum energia vă parcurge întreg corpul și vă purifică de orice gând negativ.

5. Apoi, expirând încet, readuceți capul spre înainte și depărtați mâinile. Păstrând brațele întinse, readuceți-le de-a lungul corpului, descriind un arc de cerc descendent. Încercați atunci să percepeți energia pasivă (yin) a pământului (o briză răcoroasă) care intră în brațe prin degete. Acest exercițiu simbolizează armonizarea corpului cu universul datorită unificării energiei pasive a pământului cu energia activă a cerului. Expirând, simțiți cum fumul părăsește corpul lăsând în urmă un sentiment de limpezime purificatoare.

6. Repetați ciclul de respirație și de mișcări ale brațelor cel puțin de 7 ori sau de câte ori doriți.

NOTĂ: Dacă este posibil, practicați exercițiul în aer liber, la soare, acolo unde aerul curat vă va înviora și mai mult. În timp ce executați mișcările de brațe, imaginați-vă că încercați să atingeți norii și cerul.

8

Respiraţia nemuritoare: micul şi marele ciclu ceresc

Două meridiane curioase înconjoară sistemul celor şapte glande. Primul - sau JENN MO (REN MO) - poartă numele de Vas Concepţie iar cel de al doilea - sau TOU MO (DU MO) - se numeşte Vas Guvernor. Aceste două vase curioase sunt speciale în sensul că, contrar celor ce se întâmplă în celelalte, aici se poate inversa polaritatea energetică şi se pot efectua schimbări profunde în cele şapte glande. Acestea din urmă joacă un rol primordial în căutarea fericirii.

Cele şapte glande endocrine influenţează toate funcţiile corporale. După cum am spus deja, ele lucrează împreună într-o armonie perfectă şi determină circulaţia energiei în corp. Pot fi comparate cu nişte transformatoare sau generatoare electrice; ele sunt magaziile de energie ale corpului omenesc. Ridicând nivelul de energie al celor şapte glande la o frecvenţă superioară, întregul corp va ajunge la armonia perfectă sau spirituală.

Înainte de a începe practicarea respiraţiei nemuritoare, trebuie să stăpâniţi destul de bine sistemul exerciţiilor interne pentru ca organismul să se bucure de un echilibru perfect şi să fie ferit de vreo boală serioasă sau cronică. Când rămân blocaje la nivelul meridianelor, practicarea etapelor ultime ale exerciţiilor de respiraţie este imposibilă. Deschiderea canalelor energetice ale meridianelor care pregăteşte corpul să primească respiraţia nemuritoare necesită o stăpânire perfectă a meditaţiei pe meridiane şi a celorlalte exerciţii daoiste interne.

Corpul uman este un sistem electric. Intensitatea încărcăturii electrice pe care o poate suporta este proporţională cu rezistenţa nervilor şi a glandelor. Un organism puternic va suporta un curent electric de o intensitate mai mare.

Respirația nemuritoare face să se nască nivele energetice foarte ridicate pe care un organism insuficient pregătit nu le poate suporta. Nervii și glandele riscă să fie arse din cauza unui exces de energie. Se spune adesea că oamenii care suferă de tulburări mentale grave sunt incapabili să controleze nivelele de energie din corpul lor. Din nefericire, practicarea îndelungată a unor nivele de energie prea ridicate poate provoca organismului stricăciuni ireparabile. **Nu tratați cu superficialitate respirația nemuritoare!**

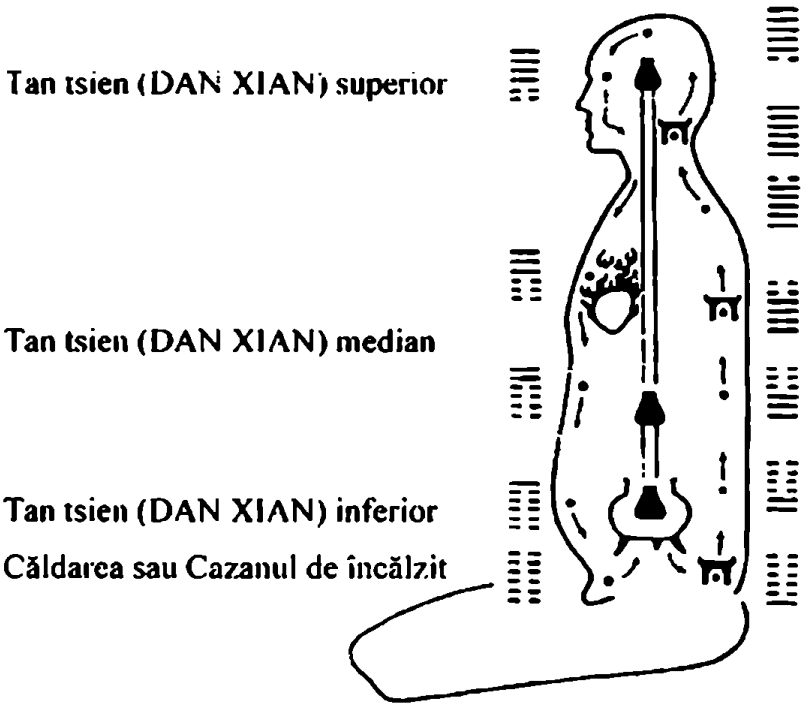


FIGURA 102. Reprezentarea schematică a circulației energetice

Cel care a practicat cu regularitate toate etapele sistemului de exerciții daoiste interne și de meditație și care stăpânește exercițiile Cocorului, al Cerbului și al Broaștei țestoase, este pregătit pentru a trece la învățarea respirației nemuritoare (exercițiile de respirație nemuritoare reprezintă nivelul cel mai avansat al exercițiului Cerbului).

Etapă ultimă a sistemului daoist de exerciții interne, stăpânirea respirației nemuritoare necesită cel puțin un an și poate chiar o viață de practică asiduă. Ridicarea frecvențelor energetice ale corpului nu poate fi bruscată. A promite miracole fără efort este un păcat care riscă să distrugă pentru totdeauna vieți, aruncându-le în "dezintegrarea spre rău".

Și totuși, cel ce se va arăta răbdător va obține beneficii inestimabile. Ochiul său spiritual este în stare de veghe perfectă iar el este ridicat la rangul de HSIEN (XIAN) sau Om nemuritor. Un HSIEN (XIAN) cunoaște secretele universului datorită unirii sale complete cu Dao sau Dumnezeu; el este nemuritor și dispune de puterile universului. Nu reprezintă asta dorința secretă care animă inima tuturor oamenilor? Dumnezeu a dat oamenilor spiritualitatea (pe care nici un alt organism viu nu o posedă) pentru ca, într-o zi, aceasta să-i poată însoți.

MICUL CICLU CERESC

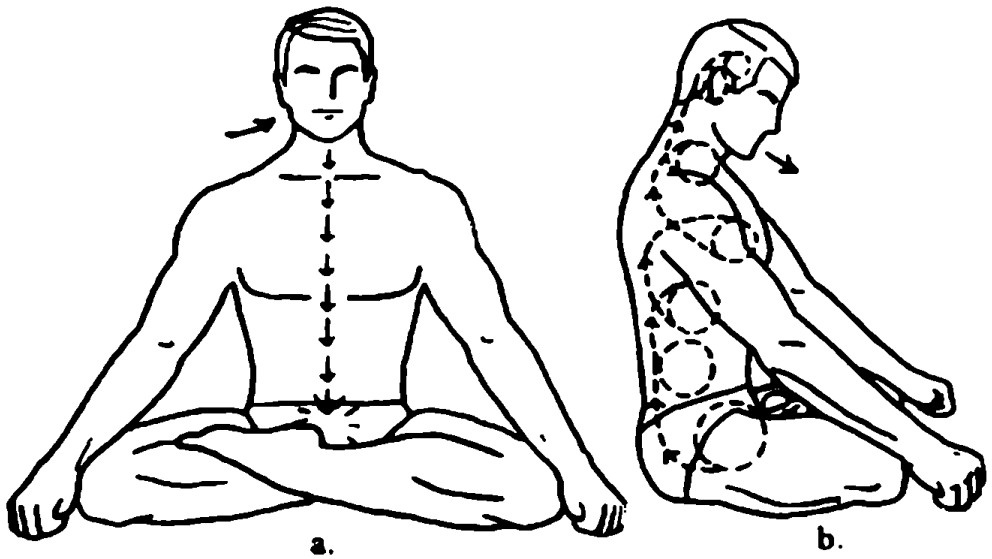
Această tehnică de respiraţie este numită uneori "Roata perpetuă a Legii". Iniţierea micului ciclu ceresc cere un efort de voinţă însă, cu timpul, el devine automat şi involuntar. Odată procesul iniţiat, el se transformă într-o mişcare perpetuă, ireversibilă şi incontrolabilă. De aceea, etapa ultimă de iluminare nu este rezultatul unei acţiuni conştiente: ea se oferă singură adeptului care ştie să o primească.

1. Poziţia aşezat, păstraţi spatele şi capul foarte drepte.

2. Închideţi pumnul cu degetul mare prins sub celelalte şi puneţi uşor mâinile pe gambe.

3. Începeţi să inspiraţi încet, fără să forţaţi. Inspirând, simţiţi cum aerul pătrunde prin nas şi urmează meridianul JENN MO (REN MO) până în cavitatea abdominală (căldare) unde va fi încălzit (transmutat) şi alimentat cu energie.

4. Odată inspiraţia terminată, contractaţi muşchii sfincterului anal şi aplecaţi bărbia în piept. Aceste două mişcări împiedică energia să scape din cavitatea abdominală şi o îndreaptă într-o cantitate mai mare către glandele sexuale. În plus, atunci când vă ţineţi răsuflarea, vasele sanguine au tendinţa să se îngusteze, mărind astfel tensiunea sanguină. Poziţia bărbiei contribuie la inversarea şi la echilibrarea acestui proces în organism.



FIGURILE 103 a-b. Poziţia aşezat a micului ciclu ceresc

5. Continuând să vă ţineţi răsuflarea, menţinând şi blocajul anusului şi al bărbiei, începeţi să percepeţi mişcarea ascendentă a energiei acumulate în căldare (abdomen) de-a lungul coloanei vertebrale (sau meridianul TOU MO) (DU MO).

6. Urcând, energia se deplasează prin cele şapte case (glande), pătrunzând prima dată în glandele sexuale unde descrie o spirală înainte de a progresa, în acelaşi mod, prin celelalte şase case (a se vedea fig. 103). Spiralele energizează fiecare casă şi fac ca energia să acceadă la un ordin superior care va fi primit de casa următoare. În acest fel, fiecare glandă joacă rolul de transformator şi de generator al circuitului energetic al organismului.

7. Când energia ajunge la epifiză (sau glanda pineală), marcaţi o oprire pentru a-i permite să circule acolo. Apoi renunţaţi la blocarea anusului şi a bărbiei şi expiraţi încet.

8. Repetaţi micul ciclu ceresc.

NOTĂ: La început, nu vă ţineţi răsuflarea decât şapte secunde, deci o secundă pentru fiecare glandă. Atunci când veţi stăpâni mai bine respiraţia, ţineţi-vă răsuflarea mai mult şi lăsaţi energia să efectueze mai multe spirale în jurul fiecărei case. În rezumat: ţineţi-vă răsuflarea, blocaţi bărbia şi muşchii sfincterului anal şi, folosind meridianul TOU MO (DU MO), îndreptaţi energia spre glandele sexuale, suprarenale, pancreas, timus, tiroidă, hipofiză şi epifiză. Apoi faceţi să coboare energia prin JENN MO (REN MO) şi aşa mai departe până veţi simţi nevoia să expiraţi. După ce veţi acumula o oarecare experienţă, veţi putea să vă ţineţi răsuflarea timp de mai multe minute, poate chiar mai multe ore. Când cele şapte case au primit destulă energie, corpul fizic atinge nemurirea şi nu mai are nevoie să respire.

MARELE CICLU CERESC

Ca şi micul ciclu ceresc, marele ciclu ceresc întrebuinţează respiraţia şi cele şapte case (glande) ale corpului. Distincţia principală dintre cele două tehnici rezidă din faptul că circuitul energetic al marelui ciclu ceresc se extinde la braţe şi la picioare.

1. Începeţi în poziţia aşezat, cu spatele şi capul foarte drepte.

2. Inspiraţi şi lăsaţi aerul să se angajeze, prin meridianele JENN MO (REN MO), în partea anterioră a corpului până la căldare, unde va fi încălzit şi energizat.

3. După o inspiraţie completă, blocaţi bărbia şi anusul, ţineţi-vă răsuflarea şi lăsaţi energia să circule prin cele şapte case în modul descris pentru micul ciclu ceresc.

4. Când a atins epifiza, lăsaţi energia să coboare canalul meridianului JENN MO (REN MO) până în gambe,trecând prin meridianele stomacului, vezicii urinare şi vezicii biliarea situate pe faţa externă a gambei.

5. Când energia atinge degetele de la picioare, obligaţi-o să se urce din nou de-a lungul gambei pe traseele meridianelor splină-pancreas, rinichi şi ficat, situate pe faţa internă a gambei.

6. Faceţi apoi energia să circule în coloana vertebrală de-a lungul meridianului TOU

MO (DU MO). Îndreptaţi-o spre braţe unde va urma traseele meridianelor plămânilor, inimii şi a stăpânului inimii, situate pe faţa anterioară a braţului.

7. Când energia atinge vârful degetelor, obligaţi-o să urce din nou în braţe, de-a lungul meridianelor intestinului gros, a intestinului subţire şi tripulului încălzitor pentru a-şi termina cursa în căldarea abdominală a meridianului JENN MO (REN MO).

8. Asta completează marele ciclu ceresc. Expiraţi sau începeţi un nou ciclu până când veţi simţi nevoia de a respira.

NOTĂ: La început, ţineţi-vă răsuflarea 7 secunde simţind energia circulând în corpul dv.. După ce veţi acumula experienţă, măriţi timpul la 5 minute sau mai mult şi executaţi cât mai multe respiraţii posibile ale marelui ciclu, readucând întotdeauna energia, la sfârşit, în căldarea abdominală.

Unii adepţi ajung la un stadiu în care respiraţia este inutilă. În acest stadiu, celulele corpului, transmutate datorită unui procedeu alchimic, nu mai depind decât de energia universală. Adeptul, care transcede atunci legile "normale" ale spaţiului-timp, se detaşează de corpul său şi de lume şi participă a eternitatea universului.

PARTEA A IV-A

UN NOU ÎNCEPUT: A-ȚI CUNOAȘTE PROBLEMELE ȘI A LE GĂSI SOLUȚII

9

Prescripții daoiste

Distingem patru mari categorii de exerciții daoiste interne: 1) exercițiile curente pentru a menține într-o stare de sănătate bună. 2) exercițiile curative specifice diferitelor organe sau altor părți individuale ale corpului; 3) exercițiile de respirație; 4) tehnicile de meditație și contemplare. În afară de asta, mai există și prescripții curative care combină diferite tehnici decurgând din exerciții interne și întrebuințate în tratarea afecțiunilor sau a bolilor specifice.

Este bine să practicați exercițiile curente în fiecare zi, timp de cel puțin trei luni. Apoi, continuați practicarea zilnică a exercițiilor Cerbului, Cocorului și Broaștei țestoase alternând celelalte exerciții din două în două zile sau din două în două săptămâni până când organismul va fi perfect sănătos. După circa trei luni, trebuie să ajungeți să percepeți fluxul energetic care circulă în corp în timpul exercițiilor. Perceperea acestei energii vitale (sau CHI) (QI) marchează trecerea la etapa următoare - meditația pe meridiane. În cele din urmă, învățarea exercițiilor de contemplare cere între unu și zece ani.

Pentru a evita "dezintegrarea către rău" și pentru a vă bucura pe deplin de binefacerile sistemului de exerciții daoiste interne, se cuvine să faceți dovadă de răbdarea. Putem compara practicarea exercițiilor daoiste interne cu explorarea unei peșteri foarte lungi care tăinuiește un tezaur ascuns de ani și ani. La lumina zilei, tezaurul strălucește atât de tare încât vă ia ochii. Tezaurul acesta este sănătatea dv. Daoiștii consideră sănătatea ca pe unul dintre drepturile fundamentale ale ființei umane.

În timpul unor perioade din viața dv, se poate întâmpla să vă găsiți în situații puțin favorabile practicării exercițiilor (ambianță nefavorabilă, probleme familiale, etc). Dacă însă le arătați un real interes și dacă le-ați simțit binefacerile, fiți sigur că vă veți întoarce la ele foarte firesc.

Sistemul exercițiilor daoiste interne este practica unei vieți întregi. Așa că scurtele perioade în care îl abandonați vor părea neînsemnate, comparate cu anii pe care îi reprezintă o viață întreagă.

În momentul în care vor începe practicarea exercițiilor daoiste interne, unele persoane vor fi de o constituție foarte slabă sau vor suferi de probleme cronice care dăinuie de mai mulți ani. Deși practicați exerciții daoiste interne, puteți suferi de boli sau avea probleme de sănătate cum ar fi tulburările cardiace, obezitatea sau dureri de spate ca urmare a unui regim impropriu, a stress-ului sau a unor răni. Iată de ce sistemul exercițiilor daoiste interne cuprinde tehnici destinate să vindece probleme specifice. Acestea sunt prescrise individual și trebuie practicate până când boala, durerea sau problema respectivă va dispărea complet. Este bine să le practicați împreună cu celelalte exerciții curente pentru a vă păstra sănătatea.

În capitolul de față veți găsi prescripții sau combinații de exerciții daoiste interne care, atunci când sunt practicate împreună, ajută procesele de vindecare ale anumitor boli sau afecțiuni cum ar fi migrenele, hipertensiunea sau hemoroizii.

Orarul exercițiilor curente pentru a vă păstra sănătoși

Dimineața, la sculare:

- Mișcarea degetelor de la picioare și întinderea corpului
- Relaxarea organelor interne
- Exerciții de masare a capului
- Exerciții ale ochilor
- Exercițiul nasului
- A bate toba cerească
- Exerciții ale gurii
- Exerciții de frecare a feței
- Exercițiul rinichilor
- Exercițiul ficatului
- Exercițiul plexului solar
- Masajul meridianelor
- Exercițiul Cerbului
- Exercițiul Cocorului
- Exercițiul Broaștei țestoase

Ca să rămâneți sănătoși

Practicați toată viața

- Exercițiile celor cinci animale

Cele opt exerciţii direcţionale

Cele douăsprezece exerciţii ale zodiacului

Cele douăsprezece exerciţii ale nervilor

Meditaţie

Când începeţi să percepeti propagarea fluxului subtil de energie în corp puteţi să începeti să practicaţi meditaţia:

Meditaţia pe meridiane

Numai după ce veţi stăpâni meditaţia pe meridiane veţi putea începe învăţarea exerciţiilor de respiraţie nemuritoare

Exerciţiile curative specifice

Acestea pot fi practicate împreună cu exerciţiile de menţinere a sănătăţii sau pur şi simplu pentru a corecta anumite probleme particulare.

Exerciţiu de slăbire

Exerciţii pentru şale

Exerciţii pentru vindecare stomacului

Exerciţii ale inimi

Exerciţiul regiunii abdominale

Exerciţiul plămânilor

Exerciţiul părţii inferioare a corpului şi al glandelor sexuale

Exerciţiu de adorare a soarelui

Exerciţiile ochilor

Relaxarea organelor interne

Exerciţii de relaxare

Exerciţiile de relaxare cuprind:

Exerciţiul Cocorului

Exerciţii pentru vindecarea inimii

Cocorul pe dos(I)

Cocorul pe dos (II)

Respiraţia oaselor

Purificarea creierului I

Purificarea creierului II

157 Respirația nemuritoare

Miclul ciclu ceresc

Marele ciclu ceresc

PRESCRIPȚII DAOISTE

ptr. vindecare (curative)

1. Amețeli (vertij, dezechilibru nervos):

150 Respirația oaselor

101 Exercițiul urechilor

155 Purificarea creierului II

88 Broasca țestoasă

77 Cocor

2. Amigdalită:

Broasca țestoasă

Frecarea gâtului

3. Artrită, reumatism, bursită, sinovită a cotului:

Broasca țestoasă

Cocorul

Cerbul

Exerciții de stimulare a brațelor (pentru sinovita cotului, frecați până ce brațul se încălzeşte în regiunea cotului - simțiți căldura în cot)

Exerciții de stimulare a picioarelor

Exercițiu de apăsare a brațelor şi a mâinilor (pentru bursita şi artrita mâinilor şi a brațelor)

Tehnici de calmare a durerii

4. Astm:

Cocor, Broască țestoasă, Cerb - practicate împreună

Exercițiul plămânilor

Exercițiul ficatului (calmează şi fortifică nervii)

5. Bronşită (dureri de gât):

84 Exercițiul plexului solar

408 Exercițiul plămânilor

125 Masajul meridianelor (în special descendent, urmărind traseul meridianului plămânului)

84 Exercițiul plexului solar

6. Cancer:

Oase:

Exercițiul rinichilor

Exercițiul şalelor

Exercițiul ficatului

Prevenire:

Cocor, Broască țestoasă, Cerb

Exercițiu de stimulare a brațelor

Masajul mușchilor umerilor (calmează tensiunea şi deschide meridianele blocate)

7. Celulita:

121 Exercițiul părții inferioare a corpului şi al glandelor sexuale

8. Constipație:

Respirația Cocorului

Exercițiul plexului solar

Cele douăsprezece exerciții ale zodiacului

9. Diabet:

Exercițiu de masare a ficatului şi a pancreasului

Exerciții de stimulare a picioarelor (în special pe fața internă a gambei pentru a furniza energie corpului)

Exercițiul Cerbului

Exercițiul limbii şi al salivei (pentru calmarea setei cauzate de diabet)

10. Diaree:

66 sau 73 Cerb

127 Exerciții de stimulare a picioarelor (mişcare ascendentă numai pe fața internă a gambei)

11. Dureri de cap:

Respiraţia oaselor

Exerciţii ale ochilor

Exerciţiile nasului

Cocor în picioare

Purificarea creierului (II)

Exerciţiu de masaj al capului (punctul din partea din spate a capului)

12. Dureri de spate:

Exerciţii ale şalelor

Exerciţiul rinichilor

13. Emfizem:

vezi Astm

14. Frumuseţe şi formă fizică:

Cocor, Broască ţestoasă, Cerb

Exerciţiul ochilor

Exerciţii de masarea a gingiilor

Exerciţiul limbii şi al salivei

A bate toba crească

Exerciţiu de clănţănit dinţii

Exerciţiu de slăbire

Exerciţiul plexului solar

Exerciţiu de masare a capului

Exerciţii de respiraţie

15. Guturai (strănut tare, dureri de cap asociate sinusurilor):

Relaxarea organelor interne (îndreaptă sângele către cap şi plămâni pentru a combate guturaiul)

Exerciţiul nasului (pentru sinusuri)

Exerciţiul de masaj al capului (apăsare pe punctele din parta superioară a capului pentru durerile de cap şi tensiune)

Apăsare de-o parte şi de alta a gâtului pe punctele meridianului stomacului (asta poate, la început, să accentueze tusea dar apoi o va face să dispară)

Masajul meridianelor (masaj descendent de-a lungul meridianului ficatului pentru o calmare temporară a simptomelor guturaiului şi ale congestiei pulmonare)

16. Hemoroizi:

Exerciţiul Cerbului (contractarea muşchior anusului)

Exerciţiu de adorare a soarelui

17. Hepatită (probleme ale ficatului):

Exerciţiul ficatului

18. Hiperaciditate:

Cocor

Exerciţiul ficatului (calmează şi echilibrează stomacul)

19. Impotenţă (ejaculare precoce):

Cerb

Purificarea creierului (I)

Exerciţiul glandelor sexuale

20. Insomnie:

Exerciţiul de mişcare a degetelor de la picioare

Respiraţia Cocorului

Respiraţia oaselor

Exerciţiul plexului solar

21. Înviorare:

Exerciţiile celor cinci animale

Cele opt exerciţii direcţionale

Cele douăsprezece exerciţii ale nervilor

Cerb, Cocor, Broască ţestoasă

Cocor pe dos (I)

Cocor pe dos (II)

Respiraţia oaselor

Exerciţii de respiraţie energizante şi relaxante

Relaxarea organelor interne

22. Obezitate:

Exercițiu de slăbire

Exercițiul plexului solar

23. Orice boală:

Exercițiile celor cinci animale

Cele opt exerciții direcționale

Cele douăsprezece exerciții ale zodiacului

Cele douăsprezece exerciții ale nervilor

24. Pneumonie:

Respirația Cocorului (pentru a odihni plămânii, foarte încet)

Frecarea descendentă a meridianului ficatului (calmare temporară)

25. Probleme auditive:

101 Exercițiul urechilor

26. Probleme de concentrare:

37 Exercițiile celor cinci animale

146 Exercițiile de concentrare

27. Probleme ale dinților și ale gingiilor

102 Exerciții ale gurii

28. Probleme feminine:

73 Cerb

118 Exercițiul rinichilor

127 Exercițiul de stimularea a picioarelor (numai pe fața internă a gambei)

84 Exercițiul plexului solar

29. Probleme menstruale:

vezi *Probleme feminine*

30. Probleme nervoase (înțepeneală și paralizie):

vezi *Probleme ale ficatului*

Cocor, Cerb, Broască țestoasă

Exercițiul ficatului

Frecarea regiunii ficatului pentru a aduce aici sânge proaspăt și energie

Cele douăsprezece exerciții ale nervilor

31. Probleme ale ochilor (glaucom, cataractă, miopie, presbiție, etc):

95 Exerciții ale ochilor

32. Probleme ale prostatei:

66 Cerb

33. Rinichi:

118 Exercițiul rinichilor

66 sau 73 Cerb

127 Exercițiul de stimulare a picioarelor (mișcarea ascendentă numai pe fața internă a gambei):

34. Sciatică:

127 Exercițiul de stimulare a picioarelor

119 Exerciții ale șalelor

121 Exercițiul părții inferioarea a corpului și al glandelor sexuale

35. Sinovita cotului:

vezi *Artrită*

36. Stomac (greață cauzată, poate, de hipoglicemie):

Exercițiul ficatului

Exercițiul pancreasului

37. Stomac (ulcere, dureri, vărsături).

73, 127 vezi *Diaree*

77 Cocor

84 Exercițiul plexului solar

116 Exercițiu pentru vindecarea stomacului

38. Tensiune sanguină scăzută:

90 Cerb, Broască țestoasă (evitați Cocorul până la revenirea la o tensiune normală)

155 Purificarea creierului (II)

123 Exercițiu de mișcarea a degetelor de la picioare

39. Tensiune sanguină ridicată:

90 Cerb, Broască țestoasă (evitați Cocorul până la revenirea la o tensiune normală)

153 Purificarea creierului (I)

123 Exercițiu de mișcarea a degetelor de la picioare

40. Tiroidă:

Exerciţiul tiroidei

41. Tuberculoză:

Cocor

vezi *Tuse*

Frecarea descendentă pe faţa anterioară a braţului

Frecarea gâtului

Transpiraţia

Mişcarea degetelor de la picioare (pentru calmare)

vezi *Diaree*

Exerciţiul plexului solar

Cocor. Cerb

42. Tulburări cardiace:

Exerciţiul inimii

43. Ulcer:

vezi *Stomac şi Probleme nervoase*

44. Vărsături:

Cocor

Exerciţii ale stomacului

CONCLUZII

Cel care decide să integreze sistemul exerciţiilor daoiste interne (sau Dao al revitalizării) în viaţa sa cotidiană trebuie să aibă mereu în minte vechiul proverb daoist: "Cel care face exerciţii externe trebuie să practice exerciţii interne". Exerciţiile convenţionale determină cheltuieli de energie fără ca să le compenseze. De aceea simţim nevoia să ne odihnim după un exerciţiu viguros. Exerciţiile interne, în ceea ce ne priveşte, sunt concepute astfel încât să conserve şi să acumuleze energia. Proverbul continuă astfel: "Cel care practică exerciţiile interne poate să le uite pe cele externe"- pentru că exerciţiile daoiste interne sunt complete prin ele însele.

Asta nu înseamnă că trebuie să abandonaţi practicarea unor exerciţii sportive ca tenisul, alergarea sau golful. Daoiştii doreau pur şi simplu să sublinieze faptul că, în ele însele, exerciţiile externe sunt incomplete şi trebuie echilibrate cu anumite tehnici ale căror efecte compensează pierderile de energie pe care le produc.

Exerciţiile daoiste interne sunt execelente pentru sănătate, având ca efect să energizeze, să exerseze şi să fortifice organele interne şi ţesuturile. Boala nu are nici o putere asupra unui corp şi a unui spirit sănătos. Ele mai au şi avantajul de a fi uşor de practicat, indiferent de oră şi de loc: faceţi exerciţiul Cerbului conducându-vă maşina, contractând, simplu, muşchii sfincterieni. Nimic mai uşor: nu este nevoie de nici un echipament şi nimeni nu va observa nimic.

În plus, exerciţiile interne stimulează sistemul circulator fără să facă să crească ritmul cardiac. Toate exerciţiile se efectuează încet şi fără efort. Şi cum numărul bătăilor inimii este cel care determină longevitatea, nu trebuie să o uzăm prematur. Ritmul cardiac nu se măreşte în timpul practicării exerciţiilor daoiste interne; de fapt, ele au ca efect încetinirea ritmului nostru cardiac, deci prelungirea speranţei de viaţă, aşa cum o doreau vechii daoişti.

Oamenii care practică exerciţii convenţionale se lasă antrenaţi pe nesimţite într-un ciclu destructiv. Aceste exerciţii fac să lucreze musculatura. Numai că exerciţiile viguroase deschid apetitul şi cel care le practică va mânca mai mult decât mănâncă în mod normal. Efectul nu este imediat, dar atunci când nu vom mai practica exerciţiile, muşchii se transformă în grăsime. Acest lucru nu se produce atunci când practicaţi exerciţiile daoiste interne pentru că ele au fost concepute pentru a controla volumul şi vigoarea muşchilor şi ale celorlalte ţesuturi fără să stimuleze apetitul. Unele persoane afirmă chiar că exerciţiul Broaştei ţestoase ar avea mai degrabă ca efect tăierea apetitului.

Vechii daoişti au ştiut să recunoască faptul că, deşi îşi ating scopurile ultime, exerciţiile interne respectă legile naturale. Ele nu necesită un efort de voinţă pentru că adeptul nu caută imposibilul ci doreşte să realizeze ceea ce este de domeniul posibilului. Datorită practicării exerciţiilor daoiste interne, te uiţi pe tine însuţi. Ego-ul ocupă din ce în ce mai puţin loc, în timp ce spiritul - sau Dumnezeu - devine dominant.

Universul este împărţit în patru regnuri. Primul, sau **regnul vegetal**, nu are altă raţiune decât de a exista şi de a creşte: plantele şi organismele unicelulare nu au o voinţă proprie. Al doilea, sau **regnul animal**, posedă o oarecare inteligenţă dar este lipsit de suflet şi de spirit şi nu are, în consecinţă, alt scop decât acela de a se reproduce. Al treilea, sau **regnul uman**, posedă inteligenţă, suflet şi spirit, iar religia este expresia insatisfacţiei omului în faţa situaţiei sale. Contrar animalelor, omul reflectează la situaţia lui.

El are şi alte scopuri decât a exista pur şi simplu. Frustrarea lui se exprimă în goana lui neîncetată după obiecte materiale - omul doreşte mereu mai mult. Din fericire, oamenii vor de asemenea să devină mai buni. De ce? Pentru că simt nevoia spirituală de a se înălţa la Împărăţia lui Dumnezeu. Religiile deschid calea spre **Împărăţia lui Dumnezeu** - cel de-al patrulea regn al Universului- şi îi permit omului să ajungă la nemurire. Vechii daoişti, conştienţi de această nevoie primară a omului, au elaborat sistemul de exerciţii interne pentru a-i permite - prin practică cotidiană - să realizeze scopul ultim al existenţei sale - să ajungă la natura divină.

Sistemul exerciţiilor daoiste interne este conceput în aşa fel încât să furnizeze fiecărei fiinţe umane mijloacele necesare pentru a-şi uni corpul, sufletul şi spiritul. Numai după ce a integrat Dao, omul poate să ajungă la nemurire şi poate, în sfârşit, să pătrundă în Împărăţia lui Dumnezeu.

Achevé d'imprimer
sur les presses de l'imprimerie
PETRILLI TIPOLITOGRAFIA "LIGURE" SRL
Via Sottoconvento 28/B 18039 VENTIMIGLIA
TEL. 1939 184 35.24.83/4 FAX 1939 184 35.76.59
Imprimé en Italie